













Anat. 297.

m

Med

anthrop.

Sept. 1870.

Jordan

p



ÜBER DIE  
MENSCHLICHE NATUR  
UND DIE  
MITTEL EIN HOHES ALTER  
ZU ERREICHEN.

---

Zur frühen Beherzigung junger Studierenden auf  
Schulen und Universitäten, und für Personen die  
sich einer sitzenden Lebensart widmen

VON  
D. JOHANN HEINRICH JÖRDENS,  
Hofrathe, und praktischem Arzte.

---

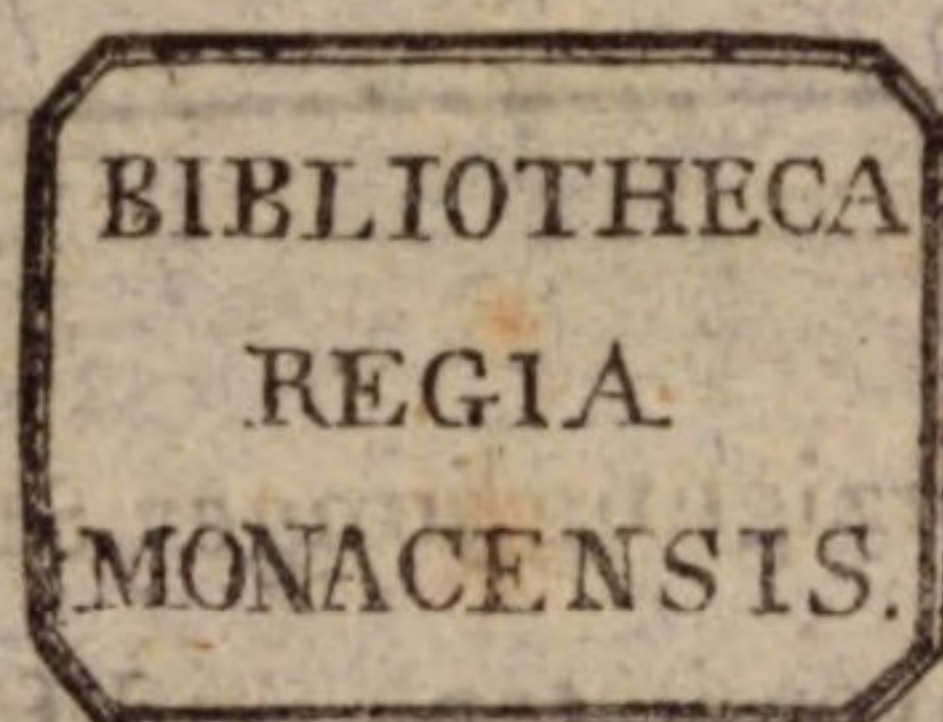
ZWEYTER BAND.

Mit anatomischen und physiologischen Abbildungen.

---

LEIPZIG, BEY G. J. GÖSCHEN. 1797.







---

## INHALT DES II. BANDES.

---

### ZWEYTE ABTHEILUNG.

#### Gesundheitspflege des Geistes.

##### ERSTER ABSCHNITT.

Die Erhaltung der Gemüthsruhe. §. 112.

I. Beherrschung der Leidenschaften. §. 113.

1. Die Freude. §. 115.

2. Die Hoffnung. §. 116.

3. Die Geschlechtsliebe. §. 117.

4. Die Sehnsucht. §. 122.



#### IV

5. Der Ehrgeitz. §. 123.
6. Der Verdrufs. §. 124.
7. Der Zorn. §. 125.
8. Die Traurigkeit. §. 126.
9. Die Furcht. §. 128.
10. Der Schrecken. §. 129.

#### II. Unterhaltung des Bewußtseyns erfüllter Pflichten. §. 131.

### ZWEYTER ABSCHNITT.

#### Die mit dem Wohl der Gesundheit vereinbare Übung der Geisteskräfte. §. 133.

##### I. Geistesübung. §. 133.

1. Das schickliche Alter zum Studieren. §. 135.
2. Die schickliche Zeit zum Studieren. §. 136.
3. Die schickliche Vertheilung der Wissenschaften und Künste nach dieser Zeit. §. 137.
4. Die schickliche Verfassung des Geistes heym Studieren. §. 138.



5. Die schickliche Verfassung und Stellung des Körpers zum Studieren. §. 139.
6. Die Schonung und Erhaltung der Augen beym Studieren, bey anderen Beschäftigungen und Gelegenheiten. §. 141.

## II. Geisteserhohlung. §. 142.

1. Die mit Leibesübung verbundenen Vergnügen. §. 144.
  2. Die Gesellschaft. §. 145.
  3. Das Spiel. §. 146.
  4. Die Musik. §. 147.
  5. Die bildenden Künste. §. 148.
  6. Vermischte Vergnügungen. §. 149.
-



---

## DRITTE ABTHEILUNG.

### Gesundheitspflege des Körpers.

#### ERSTER ABSCHNITT.

Die Sorgfalt für unseren Athem und die Belebung  
unseres Körpers durch eine gesunde Luft. §. 152.

#### I. Ungesunde Luftarten. §. 153.

1. Die allzu warme Luft,
2. Die feuchte Luft. §. 154.
3. Die stark bewegte Luft. §. 156.
4. Die unreine und ihrer Elasticität beraubte  
Luft. §. 157.

#### II. Gesunde Luftarten. §. 159.

1. Die mäßig warme Luft. §. 159.
2. Die trockene Luft. §. 160.



3. Die kalte Luft. §. 161.

4. Die leichte, freye Luft. §. 163.

III. Mittel eine möglichst gesunde Luft zu genießen.  
§. 164.

1. Die gesunde Studierstube. §. 165.

2. Die Verbesserung der Stubenluft. §. 167.

#### ZWEYTER ABSCHNITT.

Die Verwahrung der Oberfläche unseres Körpers vor  
dem nachtheiligen Einfluß der Witterung durch  
zuträgliche Kleidung. §. 168.

I. Bedeckung des Kopfs. §. 169.

II. Bedeckung und Kleidung der übrigen Theile.  
§. 170.

#### DRITTER ABSCHNITT.

Die Ersetzung unsrer verlornen Bestandtheile durch  
gesunde Nahrungsmittel. §. 173.

I. Verschiedene bey der Wahl der Nahrungsmittel  
in Erwägung zu ziehende Umstände. §. 175



## VIII

1. Die Verschiedenheit des Temperaments. §. 176.
2. Die Gewohnheit. §. 177.
3. Die Art der Geistesbeschäftigung. §. 178.
4. Die Jahrszeit und das Klima. §. 179.
5. Die Simplicität der Nahrungsmittel. §. 180.
6. Das Verhältniß zwischen Thier - und Pflanzenkost. §. 181.

### II. Verschiedene Arten der Speisen. §. 182.

1. Die Pflanzenkost. §. 183.
  1. Die Getreidearten. §. 183.
  2. Die Hülsenfrüchte. §. 184.
  3. Die Küchenkräuter und grünen Gemüse. §. 185.
  4. Die essbaren Wurzeln. §. 186.
  5. Die essbaren Schwämme. §. 187.
  6. Die Sommerfrüchte und das Obst. §. 188.

### 2. Die Thierkost. §. 189.

1. Die zahmen vierfüßigen Thiere. §. 191.
2. Die wilden vierfüßigen Thiere. §. 192.



3. Die zahmen Vögel. §. 193.
4. Die wilden Vögel. §. 194.
5. Die Fische. §. 195.
6. Die Krebse, Austern und Schnecken. §. 197.
7. Verschiedene Eingeweide und thierische Substanzen. §. 198.
8. Die Milch, die Butter, der Käse und die Eyer. §. 199.

### III. Verschiedene Arten der Getränke. §. 200.

#### 1. Die wässerichten Getränke. §. 202.

- a. Der Thee. §. 203.
- b. Der Kaffee. §. 204.
- c. Der Chokolade. §. 205.
- d. Das Bier. §. 207.
- e. Die Mandelmilch, Limonade und künstlichen Eisgetränke. §. 208.

#### 2. Die geistigen Getränke. §. 209.

- a. Der Wein. §. 210.
- b. Der Bischof, Cider, Brantwein, Liqueur und Punsch. §. 213.



IV. Menge der zu genießenden Nahrungsmittel.

§. 214.

V. Ordnung und Verbindung, in welcher verschiedene Nahrungsmittel zu genießten sind. §. 217.

VI. Art und Zeit der Sättigung. §. 220.

#### VIERTER ABSCHNITT.

Die Übung der körperlichen Kräfte durch zweckmäßige Bewegung. §. 223.

I. Mancherley Arten der Bewegung. §. 226.

1. Das Gehen. §. 227.

2. Das Laufen und Schlittschuhfahren. §. 228.

3. Das Tanzen. §. 229.

4. Das Fechten und Voltigieren. §. 230.

5. Einige vermischte Bewegungsarten. §. 231.

6. Das laute Lesen und anhaltende Lautsprechen.

§. 232.

7. Das Reiten. §. 233.



8. Das Fahren und Schaukeln. §. 234.

9. Das Reiben. §. 235.

II. Zeit und Dauer der Bewegung. §. 236.

III. Einige bey und nach der Bewegung zu gebrauchende Vorsichten. §. 238.

#### FÜNFTER ABSCHNITT.

Die Sammlung der geistigen und körperlichen Kräfte  
durch Ruhe und Schlaf. §. 239.

I. Zeit und Dauer der Ruhe und des Schlafs.  
§. 241.

II. Beschaffenheit des Schlafgemachs und des Betts.  
§. 242.

III. Nöthige Verfassung zum Schlaf in Beziehung  
auf Geist und Körper. §. 244.

IV. Lage und Verhalten während dem Schlaf.  
§. 245.



## SECHSTER ABSCHNITT.

Die Erhaltung der edleren Säfte des Körpers. §. 247.

I. Schonung verschiedener Säfte, welche durch unnöthigen Arzneygebrauch verloren gehen können.

§. 248.

II. Schonung des Bluts. §. 249.

III. Verhütung schädlicher Schweißse. §. 251.

IV. Erhaltung des Schleims. §. 252.

V. Erhaltung des Speichels. §. 253.

VI. Abwendung des Verlusts edler Säfte durch den Urin. §. 254.

VII. Verhütung des Abgangs der Samenfeuchtigkeit und des prostatistischen Safts. §. 255.

## SIEBENTER ABSCHNITT.

Die Unterhaltung der inneren Reinigung des Körpers von unedlen Feuchtigkeiten und abgenutzten gröbern Theilen. §. 256.



I. Nothwendige Unterhaltung der unmerklichen Ausdünstung und heilsamer Schweisse. §. 257.

II. Regelmässiger Abgang des Harns. §. 259.

III. Regelmässige Ausleerung durch den Stuhl. §. 260.

#### ACHTER ABSCHNITT.

Die Sorgfalt für die äussere Reinigung des Körpers. §. 261.

I. Reinlichkeit in Beziehung auf die Oberfläche unseres Körpers. §. 262.

1. Die Besorgung des Kopfhaares und des Barts. §. 262.

2. Die Reinigung der Ohren von Schmutz und Ohrenschmalz. §. 264.

3. Die Reinigung der Zähne und des Mundes. §. 265.

4. Das Abschneiden der Nägel. §. 266.

5. Die Hautkultur. §. 267.



## XIV

a. Das Waschen. §. 268.

b. Das Baden. §. 269.

II. Reinlichkeit in Beziehung auf die uns umgebenden Dinge. §. 271.

1. Der Wechsel der Wäsche und die Reinhaltung der Kleidungsstücke. §. 272.

2. Die Entfernung des Staubes und Schmutzes aus unserer Wohnung. §. 273.

3. Die Reinhaltung der zum Genuß der Speisen und Getränke und zu den Abgängen unseres Körpers erforderlichen Geräthschaften. §. 274.

---



---

## VIERTE ABTHEILUNG.

### Besondere Gesundheitspflege.

#### ERSTER ABSCHNITT.

##### Das Verhalten bey Gewittern. §. 276.

##### I. Nöthige Vorsicht im Hause. §. 278.

##### II. Nöthige Vorsicht aufser dem Hause. §. 279.

1. Zu Fuß in den Gassen der Städte und Ortschaften. §. 280.

2. Zu Fuß im freyem Felde. §. 281.

3. Zu Pferde auf freyem Felde. §. 282.

4. Im Wagen auf freyem Felde. §. 283.

5. Auf dem Wasser. §. 284.



## ZWEYTER ABSCHNITT.

## Das Verhalten auf Reisen. §. 285.

I. Diätetische Reisebedürfnisse. §. 286.

II. Zeit zum Reisen. §. 287.

III. Verhalten unterwegs. §. 288.

IV. Verhalten im Gasthofs. §. 289.

## DRITTER ABSCHNITT.

## Das Verhalten bey Krankheiten. §. 292.

I. Präservation bey herumgehenden ansteckenden Krankheiten. §. 293.

II. Allgemeines Verhalten in hitzigen Krankheiten. §. 296.

III. Allgemeines Verhalten bey der Genesung. §. 300.

---



D I Ä T E T I K.

---



THE END



---

## ZWEYTE ABTHEILUNG.

### Gesundheitspflege des Geistes.

---

#### §. 111.

In der ersten Abtheilung lernten wir die menschliche Natur vorzüglich in dem Zustande kennen, in welchem Geist und Körper harmonisch auf einander wirken. Jener Zustand wird Gesundheit (S. Einleit. p. XVII.) die Wissenschaft aber, welche lehrt, wie wir uns in demselben erhalten, uns mithin vor Krankheiten bewahren und ein hohes Alter erreichen sollen, Gesundheitspflege oder Diätetik genannt. Jeder Mensch verlangt beynahe eine eigene Diätetik. Diese besondere Diätetik gründet sich auf die Beobachtung und Vermeidung des Eigenen, was jedem nach seiner besonderen Natur und seinem besonderen Stande zuträglich oder nicht zuträglich ist. Sie ist verschieden nach Verschiedenheit des Alters, des Temperaments, des Klimas, der Jahreszeit, verschiedener anderer von uns nicht abhängender Umstände und vorzüglich der mehr mit Thätigkeit des Körpers oder des Geistes ver-



---

bundenen Lebensart. In Rücksicht der letzteren hat der Gelehrte überhaupt und der junge Studierende noch besonders wegen seines Alters und wegen Mangel der Erfahrung eine eigene Gesundheitspflege nöthig, welche ihn lehrt, wie und warum er gewisse Dinge, welche der Gesundheit des Studierenden vorzüglich nachtheilig zu werden pflegen, vermeiden soll. Folgende Abschnitte werden ihn hierüber näher unterrichten und ihn mit der für dieses Leben wichtigsten Kunst bekannt machen, geistig und körperlich gesund zu bleiben.

---



---

## ERSTER ABSCHNITT.

### Die Erhaltung der Gemüthsruhe.

#### §. 112.

Das Wohl unserer Gesundheit hängt überhaupt von der Befolgung gewisser Vorschriften ab, deren Inbegriff man, in so ferne sie mehr Beziehung auf den Geist haben, Gesundheitspflege des Geistes, und in so ferne sie mehr den Körper angehen, Gesundheitspflege des Körpers nennen kann. Erstere begreift die Erhaltung der Gemüthsruhe und den unserem Körper nicht nachtheilig werdenden Gebrauch der Seelenkräfte, oder überhaupt das schickliche Verhalten in Rücksicht der Seelenverrichtungen; letztere aber das schickliche Verhalten in Rücksicht der Luft, der Bedekung und Kleidung, der Nahrungsmittel, der Bewegung, der Ruhe und des Schlafs, der Erhaltung der edleren Säfte, der Entfernung der unedlen Feuchtigkeiten und abgenutzten gröbern Theile, der Reinigung unsrer Oberfläche, oder überhaupt das schickliche Verhalten in Rücksicht der Lebens- und Ernährungsgeschäfte.



---

I. Beherrschung der Leidenschaften.

## §. 113.

Zur Erhaltung der Gemüthsruhe, welche der gleichen und ordentlichen Äußerung der Nerven- kraft besonders schmeichelt, trägt die Beherrschung der Leidenschaften vorzüglich bey. So unzertrenn- lich diese von der menschlichen Natur sind und so sehr der Mensch ohne sie zur Fühllosigkeit des unvernünftigen Thiers herab sinken würde; so äußert sich doch keine ohne Veränderung auf unse- ren Körper, wie wir schon oben §. 88. 89. 90 gese- hen haben. Nur ist die Äußerung nach Verschie- denheit und dem Grade der Leidenschaft, wohlthä- tig oder nachtheilig für die Gesundheit. Mäßige und wohl geordnete Gemüthsbewegungen streiten nicht mit dem Wohl unseres Körpers und tragen vielmehr zur Erhaltung desselben bey. Zu viele und stürmische Leidenschaften aber zerstören die Gesundheit und machen, daß der Körper endlich unterliegt, indem sie das Nervensystem entweder auf einmahl mit Heftigkeit angreifen und dadurch vorzüglich die Ursache hitziger Krankheiten wer- den, oder indem sie nur langsam die Nerven- kraft in Unordnung bringen und schwächen und durch langwierige Krankheiten den Körper nach und nach ebenfalls aufreiben.



## §. 114.

Die Gesundheitspflege des Geistes wird hiernach vorzüglich dahin arbeiten müssen, die Leidenschaften in den ihnen von der Natur angemessenen Grenzen zu erhalten und hierbey sowohl auf das sehen, was zu ihrer Entstehung, als auf das, was zu ihrer Unterhaltung von Seiten des Geistes und des Körpers beyträgt. In Rücksicht der Entstehung können alle natürlichen Triebe, welche der Schöpfer zu unserer Erhaltung, zum Genuß der überall in der Schöpfung uns erwartenden Freuden, zur Fortpflanzung des Geschlechts u. s. w. in uns gelegt hat, in wilde Leidenschaften ausarten, wenn wir ihre Absicht aus den Augen setzen und durch sie mehr erreichen wollen als wir in der weisen Verbindung der Dinge durch sie erreichen können und sollen. Das natürliche Verlangen unseren Hunger und Durst zu stillen, wird hierdurch Lüsternheit und Gefressigkeit; der Geschlechtstrieb — Wollust und Geilheit; die Begierde uns vor Mangel zu sichern und unsre Nachkommenschaft glücklich zu machen — Gewinnsucht und Geitz; die Abneigung gegen diejenigen Personen, welche unser Glück zu beeinträchtigen suchen — Haß und Feindschaft; das Bestreben uns um die Menschheit verdient zu machen — Ehrgeitz und Stolz u. s. w. Es ist daher nöthig, diese Triebe und Neigungen, so oft sie ausschweifen wollen, auf ihre Absicht zurück zu führen, die Seele auf andere Gegenstände zu wenden und alle Gelegenheiten zu vermeiden, welche die



uns Gefahr drohenden Affekten erregen können. Ein thätiges, mäßiges Leben, eine wohl geordnete Diät wird uns hierbey um so behülflicher seyn, je lebhafter unsere Phantasie, je empfindlicher und reizbarer wir von Natur, je geneigter wir mithin zu Leidenschaften und je empfänglicher wir für ihre nachtheiligen Wirkungen auf unsern Körper sind. Derjenige, welcher zum Beyspiel durch übermäßigen Genuß von Fleischspeisen, von Wein und hitzigen Getränken, sich zum Zorn, zur Wollust u. s. w. geneigter gemacht hat, wird durch Pflanzenkost, durch Wassertrinken u. s. w. der physischen Ursache entgegen arbeiten und sein Bemühen diese Leidenschaften zu bekämpfen, sich erleichtern. Und so werden überhaupt eine entgegen gesetzte Diät, die Achtsamkeit auf die Wahl und Menge der Speisen und die Befolgung der hieher gehörigen diätetischen Regeln der folgenden Abtheilung immer als besondere Mittel zur Beherrschung der Leidenschaften anzuwenden seyn.

#### 1. Die Freude.

##### §. 115.

Bey der Erörterung einzelner Leidenschaften, ihrer Folgen und der ihren nachtheiligen Eindrücken entgegen wirkenden Mittel kommen wir zuerst auf die angenehmen Gemüthsbewegungen. Unser ganzes Leben ist eine Mischung von Freude und Schmerz, wovon dieser nichts anderes zur Absicht



haben soll, als den Werth jener zu erhöhen und uns nicht gefühllos gegen die mannigfaltige in der Schöpfung verbreitete Glückseligkeit zu machen. Wir werden daher nicht nur dieser Absicht, sondern auch unsrer Gesundheit gemäß leben, wenn wir weder angenehme, noch unangenehme Empfindungen zu oft und zu stark auf uns wirken lassen. Zu den angenehmen Empfindungen gehören die verschiedenen Arten der Freude, die nicht anders entstehen können, als durch die Vorstellung eines Guts außer uns, oder durch das innere Bewußtseyn von dem glücklichen Fortgange unsers Geistes im Denkgeschäfte und durch das angenehme Gefühl aus unserem Körper, wenn in den Werkzeugen desselben alles wohl von Statten gehet. Die Folge hiervon ist eine größere Thätigkeit der Nervenkraft, welche jedes Geschäfte unserer Natur unterstützt. Mit dem Eintritt der Freude werden daher alle Muskeln aus ihrer trägen Lage gebracht und alles Finstere aus unsern Minen verscheucht. Wir fühlen eine gewisse Leichtigkeit in allen Gliedern und einen natürlichen Drang alle Muskeln zu bewegen. Die Freude ist in dieser Rücksicht als eine Art von Leibesübung anzusehen, wodurch die Bewegung unsrer Säfte vermehrt, alle Stockungen in den kleinsten Krümmungen der Gefäße gehoben, das Geschäfte der Absonderungsorgane erleichtert und der Abgang aller unserem Körper lästig werdenden gröbern und unreinern Theile befördert wird. Sie ist mithin überaus wohlthätig für die Gesundheit



und das vorzüglichste Mittel, ein hohes Alter zu erreichen, welches wir auch gewöhnlich bey Leuten finden, die von Jugend auf gewohnt waren, alles von einer fröhlichen Seite anzusehen, daher weniger begehrten und zufrieden lebten. Doch muß man sich mäßig freuen lernen, weil übermäßige Freude den Blutumlauf zu sehr vermehrt, Zerrüttungen in dem feinsten Adergeflechte der Eingeweide und einen plötzlichen Andrang des Bluts nach dem Kopf veranlaßt, wodurch leicht Bluter gießung im Gehirne und Schlagfluß erfolgen kann. Besonders pflegt der schnelle Übergang der Traurigkeit zur Freude, entweder durch den Schlagfluß, oder dadurch der Übergang zum Tode zu werden, daß die Nervenkraft in der zartesten Substanz des Gehirns auf den starken und plötzlichen Stoß, den sie durch die Stärke der freudigen Idee erhält, auf einmahl ruht und aufhört das Bindungsmittel von Seele und Körper zu seyn. Es ist daher rathsam, sich die wahrscheinlichen Ereignisse, die zur übermäßigen Freude Anlaß geben können, vorher vorzustellen, und es erfordert die Klugheit anderer, daß sie denjenigen, den eine große Freude erwartet, dazu einigermaßen vorbereiten.

## 2. Die Hoffnung.

### §. 116.

Die Hoffnung ist die Vorstellung eines künftigen Guts und ein Vergnügen der Einbildungskraft.



Sie bringt daher in niederem Grade alle die Wirkungen hervor, welche die Freude selbst erzeugt. Durch sie wird die Ausdünstung befördert, der Puls und Umlauf des Bluts beschleuniget, der Appetit vermehrt und Ab- und Ausscheidung erleichtert. Sie bleibt deswegen ein großes Hülfsmittel in Krankheiten, wo sie die Heilkräfte der Arzneyen wohlthätig unterstützt, die Bewegung der Nervenkraft von Zeit zu Zeit kräftiger anregt und reguliert, und die Kräfte des Kranken nie in dem Grade sinken läßt, wo sie der Macht der Krankheit unterzuliegen pflegen.

### 3. Die Geschlechtsliebe.

#### §. 117.

Die Liebe überhaupt ist das Begehren eines Guts, oder einer Sache, die uns Vergnügen verspricht. Sie erstreckt sich nicht allein auf lebendige Geschöpfe, sondern auch auf leblose Gegenstände und ist nach Verschiedenheit beider sehr verschieden. Denn etwas anderes ist die Liebe des Kunstkenners zu Werken der Kunst, etwas anderes die Liebe des Gatten zu seinem Weibe, etwas anderes die Liebe des Vaters zu seinem Sohne u. s. w. Immer aber bleibt sich die Liebe, wenn sie in ihren Schranken bleibt, der Wirkung nach gleich und hat den heilsamen Einfluß auf unsern Körper mit anderen angenehmen Gemüthsbewegungen gemein. Nur die Geschlechtsliebe macht hiervon in den



Jahren des Knaben und Jünglings eine Ausnahme, weil sie in diesem Alter gewöhnlich zur ausschweifenden Leidenschaft wird und in ein thierisches Bestreben nach dem Genuss der Wollust ausartet. Hierzu trägt die in diesen Jahren lebhafter werdende Phantasie, die Ausbildung der Geschlechtstheile, die mit ihr beginnende Erwachung des Geschlechtssinns §. 48, und die anfangende Absonderung des Saamens §. 85 bey, welcher immer ein lebhaftes Gefühl von Reitzen in den Nerven jener Theile unterhält. Die Natur äußert hierauf ein Bestreben, diese Reitze abzustumpfen, durch eine gewisse Unruhe im Blute, welche die Einbildungskraft erweckt und sie auf die Verhältnisse leitet, in welchen jene Gefühle in den Geschlechtstheilen mit dem schönen Geschlechte stehen. Denkt der Jüngling diesen Verhältnissen nach; so wird seine Phantasie zuletzt so erhitzt, daß er sich nach Mitteln umsieht, die ihn zum Genusse und zu den Ausschweifungen in der Liebe führen, deren verheerende Folgen für die Gesundheit wir nun näher kennen lernen wollen.

§. 118.

Da nie tugendhafte, sondern nur solche Weibspersonen die Befriedigung der Wollust begünstigen können, welche selbst dem Laster fröhnen und kein Bedenken tragen, die schrecklichen Folgen, mit welchen es sich an ihrem Körper, besonders durch venerische Krankheiten gerochen hat, auch



andern mitzutheilen; so setzt sich der unerfahrene Jüngling, der ein gefärbtes volles Aussehen solcher Personen für ein untrügliches Merkmal der Gesundheit hält, ungeachtet sich sehr häufig das venereische Gift hinter dieser Larve verbirgt, der Gefahr aus, sich eine der häßlichsten Krankheiten zuzuziehen, die, als ein wahrer Proteus, sich unter den mannigfaltigsten Gestalten äußert und nicht selten durch eine verkehrte Behandlung lebensgefährlich wird. Aber diese Gefahr selbst abgerechnet, führt der einmahl gefühlte und ferner genährte Genuß allein schon ein ganzes Heer von Krankheiten in seinem Gefolge. Fehlt dem einmahl verführten Jünglinge die Gelegenheit, dem Unterschied des Geschlechts nachzugehen und die erweckte Begierde zu stillen; so verfällt seine kranke Phantasie gewöhnlich auf widernatürliche Auswege und er fängt an seinen Körper zu mißhandeln und Onanit zu werden. Hierdurch vernichtet er aber vollends alles, was seine Gesundheit auf die Zukunft befestigen könnte — allen frohen Lebensgenuß für Geist und Körper. Dieses geschieht um so mehr, wenn er noch vor eintretender Mannbarkeit im Knabenalter seinen zarten und reizbaren Körper schändet und hierdurch Wachsthum und Ausbildung unterbricht. Mit doppelter Stärke wirkt sodann alles das Unheil auf ihn, welches durch die Beobachtungen berühmter Ärzte und Pädagogen, als Folge des Saamenverlusts und widernatürlichen Nervenreizes, außer Zweifel gesetzt worden ist.



Geist und Herz leiden gleich stark mit dem Körper. Die Seele des Onaniten kann von jenem Spiel der Phantasie nicht zurück gehalten werden. Überall schweben ihm wollüstige Bilder vor, reitzen ihn, wenn er wacht und bemächtigen sich seiner im Schläfe. Er irrt in einer beständigen Zerstreuung umher und wird pflichtvergessen, gleichgültig gegen die Wissenschaften und Kenntnisse, die er einsammeln soll, um sich und dem Staate nützlich zu werden. Kommt er aber, erweckt durch die Macht der auf ihn eindringenden körperlichen Leiden, aus dem Taumel der Leidenschaft zu sich, so stürzen ihn seine heimlichen Vorwürfe, seine gänzliche Unzufriedenheit mit sich selbst, das Bewußtseyn, die Achtung aller Rechtschaffenen verloren zu haben, welche die Zerstörungen des Lasters an seinem Körper bemerken und vor welchen er selbst die Augen niederschlägt, in schwarze Melancholie. Dennoch kann er dieser noch entrissen werden, wenn er den Vorschriften der Ärzte zeitlig Gehör giebt. Treibt er aber, ohne sich von den krankhaften Veränderungen an seinem Körper aufmerksam machen zu lassen, dieses Laster Jahre lang leichtsinnig fort; so ist er zuletzt selbst nicht mehr im Stande zur Besonnenheit zu kommen und durch den thätigsten Gebrauch wirksamer Mittel, wenigstens zum Theil den unersetzlichen Schaden, den er sich zugezogen, wieder gut zu machen, weil er sich körperlich und geistig gelähmt fühlt. Denn mit jeder Saamener-



gießung wird nicht nur das ganze Nervensystem, sondern auch der Vereinigungspunkt der Nerven im Gehirne, epileptisch erschüttert und der Nervenkraft beraubt, die der Seele daselbst zu ihren höhern Verrichtungen dient. Hierdurch muß aber nothwendig allmählich Gedächtnißschwäche, Mangel der Urtheilskraft, Stumpfheit bey allen Äußerungen des Erkenntnißvermögens eintreten und die Seele zuletzt in völlige Geistlosigkeit herabsinken.

§. 120.

In Rücksicht des Körpers treffen den im Geschlechtstriebe ausschweifenden Jüngling und Onaniten erstlich die allgemeinen Folgen des unordentlichen Blutumlaufs und des Blutandrangs nach den gereizten und geschwächten Theilen. Die Säfte werden von der Oberfläche des Körpers abgehalten, die wohlthätige Ausdünstung verhindert und eine trockene Hitze durch den wilden Umtrieb des Blutes veranlaßt, dessen größerer Zufluß gegen die geschwächten Schamtheile gerichtet ist. Hier vermehrt es auf eine widernatürliche Art die Absonderung des Saamens, macht durch die Ausdehnung Schmerz, Stockungen in den Saamengefäßen und Geschwülste der Testikel, noch gewöhnlicher aber unaufhaltbare, nächtliche Saamenergießungen, oder gar ein beständiges Abträufeln des prostatichen Safts und der Saamenfeuchtigkeit bey gänzlicher Erschlaffung des männlichen Gliedes. Hierzu gesellt sich gewöhnlich Unenthaltbarkeit des Urins, oder eine



krampfartige Verschliefung des Blasenhalses und ein sehr beschwerliches und schmerzhaftes Urinlassen. Außerdem leiden nicht blofs die gemifsbrauchten, sondern auch alle entfernteren Theile an den Folgen des Verlusts eines der edelsten Säfte unsres Körpers. Das blühende Roth der Wangen und Lippen verwandelt sich in krankhafte Blässe, das ganze Gesicht verfällt und erhält in Verbindung der entzündeten, tiefliegenden Augen, ein abschreckendes Aussehen. Die mit dem ganzen Nervensysteme geschwächten Sehnerven veranlassen Blödsichtigkeit und nicht selten frühzeitige Erblindung. Frösteln und Kälte, als gewöhnliche Zeichen der Schwäche, verdrängen die natürliche Wärme der äufseren Theile. Das Feuer des Magens, der in diesem Alter auch die härtesten Speisen mit Leichtigkeit verdaut, verliert sich gänzlich und es entstehen hiermit die mancherley Beschwerden der Verdauung und alle Leiden der Hypochondrie. Entweder völliger Mangel der Eßlust, oder widernatürlicher, unersättlicher Appetit, welcher anzeigt, wie sehr der geschwächte Körper Ersatz der Kräfte bedarf, berauben den lasterhaften Jüngling schon des Vergnügens der Sättigung, auf welche erst die Qualen folgen, welche die ihrer Nervenkraft beraubten Verdauungsorgane verursachen. Zu schwach zu einer vollkommenen Verdauung bereiten sie nur einen rohen, noch mit unreinen, scharfen Theilen versehenen Milchsaft und tragen hierdurch zur Verunreinigung der ganzen Masse des Bluts und zu den Schärfen bey, die



sich bald durch herum ziehende Schmerzen und Gicht, bald durch mancherley Ausschläge, vorzüglich an der Stirne und im Gesichte, bald durch allerley Krämpfe und die fallende Sucht äußern, die sie durch ihre widernatürlichen Reitze auf die geschwächten Nerven veranlassen. Das gewöhnliche Loos der Onaniten ist endlich ein zehrendes Fieber mit Schwindel, Zittern, öfteren Ohnmachten, Lähmungen, entkräftenden Schweißsen und Diarrhöen, die ihn zum verdorreten Gerippe machen und unabhaltbar ins Grab ziehen.

§. 121.

Da bey dieser Leidenschaft nicht wie bey der Lüsternheit die Erfahrung des Genusses Gleichgültigkeit gegen dieselbe erweckt, vielmehr die wider-  
natürliche Reitzbarkeit und den Geschlechtstrieb vermehrt, so kann sie nicht, wie viele irrig glauben, als Gegenmittel dienen, sondern nur Vernunft, Tugend und die Befolgung gewisser diätetischer Vorschriften sind im Stande, den Jüngling vor den angegebenen Gefahren zu sichern, und wenn er sich nicht schon zu tief ins Verderben gestürzt hat, ihm wieder zu seiner Gesundheit zu verhelfen. Sowohl der Gedanke, daß die Natur diesen Trieb zur Erreichung weiser Absichten in uns gelegt hat, die vor den Jahren des Mannes nicht erfüllt werden können und sollen, als die Schamhaftigkeit, dieser Schutzgeist der Tugend und die lebhafte und öftere Vorstellung aller oben genannten Folgen,



müssen ihn antreiben, wollüstige Gedanken zu unterdrücken und jede Gelegenheit zu vermeiden, die zu ihrer Erweckung beytragen könnte. Er wird daher, wenn er besonders eine widernatürliche Reizbarkeit bey sich bemerkt, sein Auge von allen den Gegenständen der Mahlerey und Bildhauerkunst abwenden, welche die Natur zu nackend, oder gar in wollüstigen Stellungen schildern, die Lektüre aller empfindsamen die Wollust im Gewande der Anmuth vorstellenden Schriften fliehen, selbst nicht Schauspiele besuchen, in welchen solche die Phantasie erhitzen, Liebeshändel vorkommen, und besonders in Rücksicht des Umgangs mit dem weiblichen Geschlechte, Klugheit und Zurückhaltung beobachten. Ich will es eine kaltsinnige Freundschaft nennen, die er allenfalls nothgedrungen in dem Hause in der Familie unterhält, in welcher er Zutritt hat und die ihm dergleichen Umgang unvermeidlich machen. Jeder Trieb, der auf Verbindlichkeit und geheime Unterredung leitet, wird außerdem ein Fallstrick des Lasters, indem er zu einer unerlaubten Vertraulichkeit und zur Verletzung der Unschuld und Tugend führt. Fühlt er sich aber nicht stark genug, seine Neigungen zu bekämpfen, so entziehe er sich lieber jenen Gesellschaften, wenn er auch wider die guten Sitten verstossen sollte. Denn es wird ihm leichter seyn, Gelegenheiten zu vermeiden, als sich dann, wenn sich die Leidenschaft seiner bemächtigt hat, vom gefährlichen Genusse los zu reißen. Am meisten fliehe er in grossen Städten den Besuch sol-



cher Häuser, wo feile Weibspersonen unter dem Anscheine der Sittsamkeit und Tugend, unter den Anlockungen der Schminke und des Putzes, der Artigkeit, verführerischer Schmeicheleyen und Insinuationen, sein Herz tödtlich zu verwunden suchen. Arbeit, Anstrengung der körperlichen und geistigen Kräfte, ernsthafte Beschäftigung, selbst in den Stunden der Erhohlung, werden ihn hiervon noch besonders zurück halten und nicht auf Dinge verfallen lassen, die jenen Trieb erwecken und nähren können. In Rücksicht der Diät befolge er die unten §. 255 vorkommenden Regeln mit möglichster Sorgfalt und Strenge, welche durchaus erforderlich ist, ihn von seinem Untergange zu retten und zu seiner vorigen Gesundheit wieder zurück zu führen.

#### 4. Die Sehnsucht.

##### §. 122.

Die Sehnsucht ist bald eine angenehme, bald eine unangenehme Gemüthsbewegung und in so ferne bald vortheilhaft, bald nachtheilig für den Körper. Ersteres, wenn diese Begierde nach dem Genuß eines angenehmen Gegenstandes mäßig und der Genuß selbst erreichbar ist, letzteres, wenn jene Begierde heftig und keine Aussicht da ist, jenes Genusses theilhaftig zu werden. Im ersten Fall ist sie nach ihrer Wirkung auf den Körper der erlaubten Liebe ähnlich; im zweyten Fall ist sie nicht selten von den schädlich-



sten Folgen begleitet, welche bisweilen Melancholie und Raserey nach sich ziehen. Eine Sehnsucht von letzterer Art ist das Heimweh, welches öfters junge Studierende foltert, wenn sie, verzärtelt von ihren Eltern, an einem andern, zumahl weit entfernten Ort, das nicht mehr finden und nicht die Mittel erhalten oder besitzen, sich dasjenige zu verschaffen, was sie an Kost und Bequemlichkeiten gewohnt waren; oder wenn sie leuteschen erzogen worden sind und sich nicht an den Umgang unbekannter Personen gewöhnen können; oder endlich, wenn sie einen Gegenstand der Liebe, der sie schon völlig gefesselt hat, zurück lassen müssen, hoffnungslos ihn bald oder jemahls wieder zu sehen. Junge Leute, die an einer solchen Sehnsucht leiden, sind in der That beklagenswerth. Sie zehren ab, verlieren Schlaf und Appetit, sitzen zerstreut in den Hörsählen und sind oft bey aller Mühe, die sie sich geben, nicht im Stande, ihre Aufmerksamkeit zu sammeln und auf ihre Studien zu richten. Erlauben es die Studien nicht, ihre Sehnsucht zu befriedigen, so ist die Aufheiterung durch Gesellschaft das einzige Mittel, sie vor schlimmeren Zufällen zu sichern. Sie dürfen sich durchaus nicht vorsetzen, eine Stelle alleine zu bewohnen, sondern müssen sich einen Freund, der vermögend ist sie aufzumuntern und sie von dem Hange zur Einsamkeit zu befreyen, zu ihrem beständigen Stubengesellschafter wählen, und so werden allmählich die Bilder der Phantasie, welche sie nirgends finden ließen was sie wünschte, verblei-



chen und Ruhe und Zufriedenheit in ihre Seele zurückkehren.

## 5. Der Ehrgeitz.

### §. 123.

Eine andere, dem jungen Studierenden leicht nachtheilig werdende und in Leidenschaft ausartende Neigung, ist die Begierde es andern vorzuthun. Ohne zu bedenken, daß hierzu eigne Anlagen gehören, daß er ohne dieselben vergebens Zeit und Kräfte aufbietet und dann doch nur das zweydeutige Lob der Nichtkenner erhält, daß, wenn er auch im Stande ist, mit seinen Fähigkeiten mehr als andere zu leisten, die Ausdrücke der Achtung durch Mienen, Worte und Geberden, womit ihn Andere überhäufen, immer nur trügliche Beweise reiner Hochachtung bleiben und nicht selten Schmeicheleyen und feinen Spott verbergen, vergiftet der ehrgeitzige Jüngling die Sorgfalt für seine Gesundheit, mit welcher doch aller Ruhm bald dahin ist. Er bringt nicht nur das Geschäfte der Verdauung gänzlich in Unordnung, sondern raubt sich auch den Schlaf und mit beiden die Stärke und Dauerhaftigkeit des Körpers. Hierdurch zieht er sich aber eine widernatürliche Reitzbarkeit zu, die ihn gegen Lob und Tadel äußerst empfindlich macht, ihn mit Neid und Rache gegen andere und mit einer beständigen Unruhe erfüllt, welche seiner Gesundheit noch mehr gefährlich werden.



## 6. Der Verdrufs.

## §. 124.

Unter diejenigen unangenehmen Leidenschaften, welche besonders auf die Gallenabsonderung einen nachtheiligen Einfluß haben, gehören Verdrufs und Ärgernifs. Sie veranlassen durch eine krampfhaftes Zusammenziehung im Zwölffingerdarme, daß die Galle durch den gemeinschaftlichen Gallengang nicht in den untern Theil dieses Darms ausfließen kann und rückwärts in den Magen getrieben wird, oder gar in der Leber bleibt, daselbst stockt, Entzündungen, Verhärtungen, Gallensteine u. s. w. veranlaßt, oder wieder ins Blut aufgenommen wird und die Gelbsucht erzeugt. Erfolgt dieser Übergang ins Blut in geringer Menge und langsam, so entsteht nur ein minderer Grad von Gelbsucht — ein ungesundes, blasses Aussehen mit den Zufällen einer fehlerhaften Verdauung. Wird aber zu diesen Zufällen durch fortwirkenden Verdrufs, durch wiederhohltes Ärgernifs immer neue Veranlassung gegeben; so leiden die Ernährungsgeschäfte allmählich so sehr, daß der Körper nach und nach abzehrt, und durch die galleichte Verderbnis der Säfte Vereiterung der Eingeweide und Schwindsucht entsteht. Es erfordert mithin die größte Aufmerksamkeit des jungen Studierenden, Verdrufs und Ärgernifs nie so auf sich wirken zu lassen, daß sie seiner Gesundheit nachtheilig werden können und die Veranlassung hierzu, besonders auf Universitäten, durch Klugheit zu vermeiden.



Er rede nichts unbedachtsam, um sich nicht mancherley Verdrießlichkeiten auszusetzen, die ihn unruhig machen können. Er entdecke nie ohne sorgfältige Überlegung ihn und seine Familie betreffende Geheimnisse, seine Plane und Absichten, weil auf die Verschwiegenheit anderer Personen niemahls zu achten ist, da sie über der Neuheit der sie reizenden Entdeckung bald das Versprechen vergessen, sie niemanden mitzutheilen, und uns hierdurch vielleicht heimlichen Ärger und Verdrufs zuziehen. Er mache sich auf kleine Verfolgungen, Mißgunst und Neid, die der fleißige Studierende gewöhnlich erfährt, auf kleine Widerwärtigkeiten aller Art gefaßt, lerne sie als Vorbereitungen zu größeren im bürgerlichen und häuslichen Leben standhaft ertragen und mit einer edlen Gleichmüthigkeit, welche seine Gemüthsruhe aufrecht erhält, besiegen u. s. w.

## 7. Der Zorn.

### §. 125.

Mit dem Verdrufs und Ärgerniß hat der Zorn, in Rücksicht seines besonderen Einflusses auf die Gallenabsonderung, viel Ähnlichkeit. Nur sind Äußerung und Wirkung dieses Affekts weit heftiger. Mit Ungestüm wird das Blut im ganzen Körper herum und in die feinsten Gefäße getrieben, wodurch nicht selten Stockungen in diesen Gefäßen, Entzündungen der Eingeweide und Seitenstechen, sondern auch Austretungen des Bluts aus den Mündungen der



Gefäße, und, wenn dieses im Gehirne geschieht, Schlagflüsse veranlaßt werden. Alle Absonderungsorgane werden ferner durch jenen wilden Umtrieb ungemein beunruhiget. Vorzüglich trifft dieses die Leber, welche so heftig erschüttert wird, daß bald Gallenergießungen, bitterer Geschmack im Munde, Gallenerbrechen oder gallichte Stühle erfolgen. Am meisten geschieht dieses, wenn der Zorn mehr unterdrückt wird, die Personen bloß zittern, statt in heftige Muskelbewegungen auszubrechen. Daher der stille Zorn im Grunde mehr schadet, als der lebhafte, bey welchem die Beunruhigung der Nerven geringer, die Haut nicht so krampfhaft verschlossen und nicht die trockene Hitze, wie bey ersterem vorhanden ist. Da es die Anstrengung der Geisteskräfte bey Studierenden mit sich bringt, daß ihre Nerven schwächer und reizbarer werden und daß sich mithin eine größere Empfindlichkeit bey ihnen äußert, die sie zum Zorn, so wie zum Ärgerniß vorzüglich geneigt macht; so müssen sie sich am meisten angelegen seyn lassen, einer Leidenschaft frühzeitig entgegen zu arbeiten, die mit den Jahren wächst und nicht nur für ihre Gesundheit, sondern auch für ihr Privatglück äußerst nachtheilige Folgen haben kann. Sie müssen daher Gelegenheiten zum Zorn so viel möglich vermeiden, außerdem aber sich gewöhnen, vieles gelassen anzuhören, es mit stiller Verachtung zu übersehen, oder mit der gehörigen Bescheidenheit zu beantworten. Kann aber die Erweckung des Affekts nicht verhütet werden; so ist es nothwendig,



die in Unordnung gebrachte Verdauungskraft durch unbesonnenen Genuß von Speisen und Getränken nicht gleich zu beschäftigen, sondern sich eines säuerlichen, beruhigenden Mittels zu bedienen, um den gallichten Stoff und die Hitze zu dämpfen.

## 8. Die Traurigkeit.

### §. 126.

Verschieden vom Zorn sind Traurigkeit und Betrübniß in ihrer Wirkung auf die Gesundheit. Sobald wir eine traurige Idee bey uns Eingang finden lassen, so verscheucht diese gleichsam mit einem Mahle alle Ideen der Freude, erweckt dagegen alle Ideen, die auf Schmerz und Traurigkeit Beziehung haben und schlägt mit dieser vereinigten Macht alle Lebenskraft nieder. Die Folge davon ist eine gewisse Unthätigkeit und Lähmung des Sensoriums und der ganzen thierischen Maschine. Der Traurige entfernt alles von sich, was ihn in Thätigkeit setzen könnte, flieht die Gesellschaft und sucht die Einsamkeit. Seine nur zu traurigen Ideen gestimmte Phantasie wirkt auch im Schlafe in diesem Tone fort, daher er, beunruhiget von allerley schreckhaften Träumen, öfters im Schlaf auffährt. Er athmet mühsam und ängstlich: denn die Muskeln der willkührlichen und unwillkührlichen Bewegwerkzeuge sind durch die geschwächte Nervenkraft selbst schwach. Das Zwergfell, das bey einem fröhlichen Menschen durch einen gewissen Schwung das Athemhohlen



beschleuniget, bewegt sich, wie das Herz und die Muskelhäute der Gefäße, ganz schwach und langsam. Hierdurch geschieht es aber, daß das langsam bewegte Blut die Oberfläche des Körpers nicht erreichen kann und mehr in den innern Theilen verweilt, wodurch die Haut ihre glatte Spannung verliert, blaß, schlaff und trocken wird. Die selbst in den feinsten Gefäßen der Eingeweide verminderte Bewegung des Bluts veranlaßt Stockungen in der Leber und in den Gallengängen, Verhärtungen dieses und anderer Eingeweide des Unterleibes, welche zuletzt hektische Fieber nach sich ziehen. Da ferner die Güte der Säfte von ihrer regelmässigen Bewegung vorzüglich abhängt, so ist es nothwendig, daß die oft und lange genährte Wirkung der Betrübniß und Traurigkeit zuletzt eine allgemeine Verderbniß derselben, Schwindsucht und Wassersucht verursacht. Die geschwächte Nervenkraft des ganzen Körpers kann an sich, auch in den Werkzeugen der Verdauung, nicht anders als langsam wirken und muß schon aus diesem Grunde eine Störung aller Verrichtungen des ganzen Körpers nach sich ziehen. Daher der Mangel des Appetits, das Magendrücken, die grössere Beängstigung nach Tisch, die Neigung zur Verstopfung u. s. w. bey der Traurigkeit. Endlich verdient hier noch der besondere Nachtheil dieser Leidenschaft erwähnt zu werden, welchen sie bey sehr empfindlichen Personen durch vieles Weinen für die Augen hat. Denn die Thränen verursachen nicht nur durch den Reitz ihrer Salztheile Augenentzündung, son-



dem erschlaffen und schwächen auch die Häute des Auges, die Augenmuskeln und die Sehnerven.

§. 127.

Es ist daher, wenn der junge Studierende die Ausbildung seines Körpers zu einer gewissen Selbstständigkeit und Dauerhaftigkeit nicht hindern und ein hohes Alter erreichen will, von größter Wichtigkeit, Traurigkeit und Betrübniß so selten und wenig wie möglich auf sich wirken zu lassen. Zu den Mitteln, welche hierzu beytragen können, gehören 1) die vorläufige Vorstellung zu erwartender widriger Begegnisse, die seine Standhaftigkeit erschüttern können, 2) der schon am Morgen jedes Tags gefasste Vorsatz, Widerwärtigkeiten bey sich nicht den nachtheiligen Eingang finden zu lassen, und da sie durch Traurigkeit nicht abzuwenden sind, wohl aber der Gesundheit schaden und die Absicht des Lebens, so glücklich und vergnügt wie möglich zu seyn, vereiteln, bey Ereigniß widriger Dinge eine gewisse Gleichgültigkeit anzunehmen, ferner 3) die in der Entfernung vom Hause zu treffende Vorsorge, Widerwärtigkeiten und Unglücksfälle, die ihn oder die Seinigen betreffen, wenn sie nicht nothwendig zu seiner Erfahrung gebracht werden müssen, vor ihm verborgen zu halten; endlich 4) noch die Verhütung der Nahrungssorgen, welche mit unter die gefährlichsten Feinde der Gemüthsruhe und der Gesundheit in diesem Alter gehören. Denn es ist eine seltene Gabe der Natur, aus Liebe zu den Wissenschaften Hunger und den



Mangel der ersten Bedürfnisse gleichgültig zu ertragen. Die meisten dürftigen Studierenden fühlen in dieser Rücksicht gar bald, wie sehr die Seele von dem Körper abhängt. Sie werden kleinmüthig, verzagt und verlieren, von Sorgen und Kummer herum getrieben, Aufmerksamkeit und beharrlichen Fleiß bey ihrem Studiren. Es gehört daher unter die Vorurtheile, auf die Fürsorge des Himmels alles zu rechnen und von der Wohlthätigkeit Anderer zu viel zu erwarten. Jeder Vernünftige muß, ehe er sich den Wissenschaften widmet und ehe er die Universität bezieht, mit sich selbst zu Rathe gehen, ob er wenigstens so viel Mittel besitzt, daß er nicht auf ein bloßes Ungefähr bauen darf. Nach Verhältniß seines Vermögens wird er dann die Wahl der Universität treffen und mit seinem Geldvorrathe immer den Überschlag zur Bestreitung der nöthigen Ausgaben machen. Ist er wenig bemittelt, so wird er alles, was geldsplitternd ist, vermeiden und bloß darauf denken, wie er sich in Kost, Kleidung und Logis verhält und seine Kollegien bezahlt. Ist er bemittelt, so wird die Vermeidung aller überflüssigen Ausgaben ihn mancher Unruhe und Verlegenheit überheben, mit welcher der Unbesonnene oft unversehens zu kämpfen hat. Alles ist aber überflüssig, was man nicht gegenwärtig nothwendig braucht, gesetzt auch, daß man es jetzt um einen geringen Preis erhalten und in Zukunft benutzen könnte. Es gehört hieher die unnöthige Benutzung der Auktionen, der Ankauf von Naturalien und Kunstsachen, die Garderobe, wobey



die immer wenig Verstand verrathende Nachahmungssucht nicht selten große Verschwendung zu veranlassen pflegt. Der Vernünftige begnügt sich mit zwey, drey Kleidern, trägt sich nach der Gesundheit, und so, daß er das Mittel hält zwischen dem Übertriebenen des Luxus und dem Gemeinen der niedern Volksklassen. Wer sich frühzeitig einschränken lernt, wird überhaupt weniger Bedürfnisse fühlen und nicht in die Versuchung gerathen, manches mit zu machen, was ihm früh oder spät Reue und Unruhe zuzieht. Hieher rechne ich vorzüglich noch jene affektierte Gesellschaftlichkeit mancher Studierenden auf Universitäten, die zu Ausschweifungen im Trunk, in der Liebe und zu der Glück, Gesundheit, Gemüthsruhe und Fleiß verzehrenden Spielsucht Gelegenheit giebt.

## 9. Die Furcht.

### §. 128.

Eine die Lebenskraft ebenfalls niederschlagende und die thierische Maschine in eine gewisse Unthätigkeit setzende Gemüthsbewegung, ist die Furcht, oder die bange Erwartung eines bevorstehenden Übels. Sie schwächt die Muskelbewegung überhaupt und mindert ungemein die Kraft des Herzens und den Kreislauf, wie der überaus schwache Puls, der gänzliche Mangel der Ausdünstung und die Blässe der Haut beweisen. Alle wässerichten Theile des Bluts, welche durch die Oberfläche des Körpers ihren Aus-



weg zu nehmen pflegen, bleiben in den gröfseren Gefäfsen, drängen sich gegen die Nieren, das zweyte Kolatorium wässerichter Feuchtigkeiten, und veranlassen einen häufigen Abgang eines blassen, mehr wässerichten Harns. Von diesem Zurücktritt der Säfte von den äufseren Theilen zu den inneren, hängt auch die Anhäufung des Bluts im Herzen und der beschwerliche Durchgang desselben durch die Lungen ab, wodurch Beängstigung, schweres Athemhohlen, Fieber und Zittern, bisweilen auch Geschwülste an den grofsen Stämmen des Herzens, Polypen in diesen Gefäfsen und im Herzen entstehen. Auch ist mit jenem Zurücktritt der Säfte eine andere üble Folge zu der Zeit, wo ansteckende Krankheiten herrschen, verbunden. Das auf der Oberfläche abgesetzte Gift wird dadurch leicht mit in Kreislauf gebracht, welches ein froher Muth durch die Unterhaltung der freyen Ausdünstung verhütet. Daher kommt es, dafs Furchtsame Blattern, Pest und andere ansteckende Krankheiten leichter bekommen und zugleich schwerer überstehen, weil die unterdrückte Lebenskraft den Arzt zu wenig unterstützt und der Trieb der Säfte nach der Haut fehlt, durch welche die Krankheitsmaterie ihren Ausweg zu nehmen pflegt.

#### 10. D e r S c h r e c k e n .

##### §. 129.

Der Schrecken ist eine schnelle und starke Erweckung des Denkywerkzeugs durch eine unerwar-



tete uns plötzlich Gefahr drohende Idee. Die Wirkung davon ist verschieden, je nachdem er mit Furcht vermischt ist oder nicht. Im ersten Falle wird der Mensch blaß, fängt an zu zittern und äußert die übrigen Erscheinungen der Furcht und die Geneigtheit zur Ansteckung. Manche Personen werden hierbey so hinfällig, daß sie in Ohnmacht fallen oder plötzlich sterben. Anders ist die Wirkung des reinen und heftigen Schreckens, der anstatt die Muskelbewegung zu schwächen, sie vielmehr so sehr erhöht, daß sie sich in den willkührlichen Muskeln durch eine außerordentliche Behendigkeit und Stärke äußert, wenn sie besonders bey manchen Personen von einer ausnehmenden Entschlossenheit unterstützt wird, welche die hereinbrechende Gefahr bewirkt. Nicht selten bricht diese Stärke der Muskeln in Zuckungen und Epilepsie aus. Auch der Kreislauf erhält bey diesem Schrecken eine außerordentliche Stärke, durch welche bisweilen Stockungen in den Gefäßen, Verstopfungen der Eingeweide, ja Lähmungen gehoben, weit öfters aber auch Geschwülste, Austretungen der Säfte, Zerreißungen der Gefäße und Schlagflüsse von dem heftigen Andrang des Bluts nach dem Kopfe veranlaßt werden.

#### §. 130.

Furcht und Schrecken sind nicht selten die Folgen der Weichlichkeit der Erziehung und eines dadurch geschwächten Nervensystems. Abhärtung, Übung der körperlichen Kräfte, kalte Bäder u. s. w. können



in diesem Falle dem Körper allmählich die widernatürliche Empfänglichkeit für die Eindrücke der Furcht und des Schreckens benehmen. Am meisten aber hat, besonders die Furcht, ihren Grund in der ersten Erziehung, wo sie das gewöhnliche Mittel einfältiger Eltern und Wärterinnen bleibt, die Kinder folgsam zu machen, wodurch diese aber unendlich mehr Schaden auf die Zukunft als durch die stärksten Geißelungen leiden. Nur der studierende Jüngling ist im Stande, jenen früheren Eindrücken der Furcht und des Schreckens auf sein ganzes Leben zu begegnen, wenn er nicht bloß Brodstudien treibt, sondern durch die Philosophie den Geist des Nachdenkens erwecken läßt und sich mit der Welt, mit der Kenntniß der natürlichen Dinge, den Ursachen ihrer Wirkungen und Erscheinungen bekannt macht. Um die schädlichen Wirkungen dieser Gemüthsbewegungen auf der Stelle zu schwächen, ist es rathsam, nach der Furcht, wie nach der Traurigkeit, die unterdrückte Ausdünstung durch ein paar Tassen warmen Thee wieder herzustellen; beym Schrecken, der mit Furcht begleitet ist, das nehmliche zu beobachten, oder einen Schluck Wein, als Herzstärkung zu nehmen, um den Umlauf des Bluts zu befördern und die Wärme wieder herzustellen, nach heftigem mit großer Thätigkeit verbundenem Schrecken aber, beruhigende Mittel — ein niederschlagendes Pulver anzuwenden.



## II. Unterhaltung des Bewußtseyns erfüllter Pflichten.

### §. 131.

Das zweyte wichtige Stück zur Erhaltung der Gemüthsruhe §. 112. 113. ist die Unterhaltung des Bewußtseyns erfüllter Pflichten. Alles, was der junge Studierende lernt, muß auf seine Bestimmung — die Beförderung seiner eigenen und der allgemeinen Glückseligkeit — abzielen, welche theils auf der Aufklärung des Geistes überhaupt, theils auf der Gesundheit, der Sicherheit und Religion beruht. Ehe er sich aber zur Erlernung derjenigen Wissenschaften entschließt, die auf eines oder das andere dieser Stücke abzielen, ist es nöthig, sowohl auf seine Fähigkeiten, als auf Lust und Geschmack zu diesen Wissenschaften Rücksicht zu nehmen, ohne welche er in der Erfüllung seiner Pflicht nie so glücklich seyn und nie in dem Grade das frohe Bewußtseyn genießen kann, welches ihm außerdem die Befolgung der hierzu dienlichen Mittel verschafft. Diese sind: 1. die täglich erneuerte Vorstellung dessen, was er jeden Tag zu thun hat, die hierzu nützliche Anwendung und Vertheilung der Zeit und der Vorsatz, der Bequemlichkeit oder unnützen Zerstreuungen nicht leicht etwas davon aufzuopfern, ferner 2. schon am Morgen genommene Maßregeln, den möglichen Gelegenheiten auszuweichen, die diesen Bemühungen und der daraus fließenden Zufriedenheit, Abbruch



thun können; außerdem noch 3. die sorgfältige Achtsamkeit auf sich selbst, seine Aufmerksamkeit nicht leicht zerstreuen zu lassen, weder bey seinem Privatfleisse, noch in den Stunden des Unterrichts; endlich 4. aber die Benutzung jeder Gelegenheit, wodurch der Verstand — Reife, der Fleiß — Aufmunterung, der Mangel der Erfahrung — Belehrung erhält, wozu der Umgang geistreicher und erfahrener Männer und ihre Unterstützung durch solche Schriften, die der junge Studierende nicht besitzt, oder nicht kennt, vorzüglich beytragen.

§. 132.

Überaus wichtig sind die hieraus fließenden Folgen für Geist und Körper. Das Bewußtseyn, seine Fähigkeit, seine Zeit, sein Vermögen nützlich angewendet, allen seinen Pflichten treu geblieben zu seyn und sie nach allen seinen Kräften erfüllt zu haben, verschafft dem studierenden Jünglinge die größte Zufriedenheit, eine immer frohe Stimmung seiner Seele und die zur Aufmerksamkeit bey dem Studiren höchst nöthige Gemüthsruhe. Selbst dann, wenn er bey geringeren Fähigkeiten, nicht den erwünschtesten Fortgang in den Wissenschaften findet, wird ihm sein Bemühen zum Troste dienen, daß er die ihm verliehenen Gaben nützlich und ihrer Absicht gemäß angewendet hat. Außerdem aber wird er den inneren Beyfall genießen, durch den fleißigen und zweckmäßigen Gebrauch seiner Fähigkeiten den Verstand gestärkt, das Gebiete



---

seiner Kenntnisse erweitert, mehr Gefühl für Sittlichkeit, mehr Stärke die Neigungen seines Willens zu mäßigen und auf ihre Absicht zu lenken, mehr Lebensweisheit und durch alle diese Vortheile, Muth und Lust zu neuen Unternehmungen erhalten zu haben. Hiervon ist aber die nothwendige Folge — Fröhlichkeit, die, wie alle angenehme Empfindungen, mit leichterem Umlauf des Bluts, vollkommenerem Dauungsvermögen, Leichtigkeit, Stärke und Regelmäßigkeit in allen Verrichtungen der thierischen Maschine begleitet ist.

---



---

## ZWEYTER ABSCHNITT.

Die mit dem Wohl der Gesundheit vereinbare Übung der Geisteskräfte.

### I. Geistesübung.

#### §. 133.

Ein nicht minder wichtiger Gegenstand der Gesundheitspflege des Geistes, ist die der Gesundheit des Körpers angemessene Übung der Seelenkräfte. Wir haben oben §. 87. bereits den wichtigen Einfluß des Erkenntnißvermögens auf den Körper kennen gelernt, aus welchem sich zum Theil die Umstände abnehmen lassen, unter welchen das Studieren überhaupt zuträglich, oder schädlich werden muß. Zuträglich wird es nemlich, wenn es mit Leichtigkeit geschieht. Diese setzt aber voraus, daß der junge Studierende gute Geistesanlagen, einen gesunden Körper, welcher der Übung der Seelenkräfte keine Hindernisse setzt, und die Mittel besitzt, sich sein Studieren durch gute Anleitung, durch Bücher u. s. w. zu erleichtern. Schädlich wird das Studieren, wenn es entweder durch Mangel an Fähigkeiten, oder durch Zwang und übertriebenen Fleiß, mit Anstrengung



verbunden ist. Denn ein mittelmäßiger oder schlechter Kopf, wenn er auch mit Lust studieret, erfordert weit mehr und weit beharrlicheren Fleiß und wird dadurch der Gesundheit eben so nachtheilig §. 87., als ein guter Kopf, der durch die Kränklichkeit seines Körpers, oder durch andere Umstände bestimmt wird, mit Zwang oder unablässig zu arbeiten. Zu diesen Umständen gehört zum Beyspiel, wenn ein junger Mensch zu frühzeitig zum Studiren' angehalten wird, oder aus Ehrgeitz zu viel Eifer beweist, oder die Gelegenheit nicht hat, sich des Unterrichts geschickter Lehrer zu bedienen und sich selbst mühsam die Bahn im Felde der Wissenschaften brechen, daher erst viel Zweckloses treiben und hiermit, zum Nachtheil seiner Gesundheit, viel Zeit verderben muß; ferner wenn ihm die nöthigen Bücher und Hülfsmittel fehlen, wenn er durch Armuth genöthiget wird, die Nächte beym Studiren zu durchwachen, um am Tage noch Zeit zu gewinnen, sich mühselig sein Brod zu verdienen und des Hungers zu erwehren u. s. w. Unter solchen Umständen kann das Studiren nicht anders, als schädlich für Seele und Leib werden. Denn so wie die Kräfte der Seele und des Körpers durch eine fortgesetzte mäßige Übung allmählich Vollkommenheit und Stärke erreichen, eben so werden sie durch übermäßige Übung nach und nach stumpf und endlich verzehrt. Das Gedächtniß verräth bald seine nach übertriebenem Fleiß und besonders nach frühzeitiger Anstrengung beginnende Schwäche dadurch, daß der junge Studie-



rende zwar viel auf einmahl merkt, aber es bald wieder vergift, worauf oft schon in den besten Jahren des Mannes der gänzliche Verlust des Gedächtnisses erfolgt ist. Da aber von dem Gedächtnisse die Urtheilskraft abhängt, die nur durch gesammelte Erfahrungen, mittelst des Gedächtnisses, reift; so erfolgt nothwendig mit der Schwäche und dem Verluste desselben auch die Abnahme der Urtheilskraft. Auf gleiche Weise wird der Körper abgenutzt und ihm die Anlage zu mancherley Krankheiten zugezogen. Schon oben §. 87. haben wir gesehen, wie schädlich anhaltende Geistesübung den Werkzeugen der Verdauung wird, woraus Mangel des Appetits, Brechen, Aufstossen, Koliken, allerley Krämpfe, Schwindel, Hinfälligkeit, Ohnmachten u. s. w. erfolgen. Diese Zufälle werden aber durch das mit dem Studiren nothwendig verbundene Sitzen noch mehr verschlimmert und durch manche andere Umstände vermehrt, von welchen ich hier nur der Anstrengung der Augen erwähne, da die folgenden Abschnitte auf die übrigen aufmerksam machen werden. Die meisten Studirenden werden nemlich kurzsichtig, oder leiden doch an Schwäche der Augen. Sie werden von Jugend auf angeleitet, nahe zu sehen und zu lesen. Hierdurch geschieht es aber, daß die Sehlinse nicht genug bewegt wird, in der Folge mit dem Strahlenbände §. 52. verwächst und nicht mehr bewegt werden kann. Der Sehnerv und sein Ausfluß — die Netzhaut werden dabey, durch den starken und anhaltenden Gebrauch, Anfangs unmerk-



lich, bey fortgesetzter Anstrengung aber endlich so schwach, daß das Auge das Lesen oder Schreiben, besonders des Nachts, nicht einige Stunden, ohne Drücken und Schmerzen zu empfinden, vertragen kann.

#### §. 134.

Da nun die Geistesübung auf so mancherley Art der Gesundheit nachtheilig wird und zur Verkürzung unsres Lebens beyträgt, so ist es wohl für jeden Studierenden von größter Wichtigkeit, sich die Mittel bekannt zu machen, wodurch das Studiren unschädlicher gemacht werden kann. Man hat nemlich sowohl bey der Übung, als bey der Erhohlung des Geistes auf gewisse Regeln zu sehen, ohne deren Befolgung eine wie die andere schädlich werden muß. In Rücksicht der Geistesübung scheinen mir vorzüglich das Alter und die Zeit zum Studiren, die Vertheilung der Wissenschaften und Künste nach dieser Zeit, die Verfassung des Geistes, die Verfassung und Stellung des Körpers und die Schonung und Erhaltung der Augen beym Studiren, eine Erwägung zu verdienen.

#### 1. Das schickliche Alter zum Studiren.

#### §. 135.

Was das Alter betrifft, so muß man sich nicht zu frühzeitig mit anstrengenden Kopfarbeiten beschäftigen, wenn man nicht den Körper durchaus im



Wachsthum zurück setzen und ein unausgewachsener Schwächling bleiben will. Es ist deßwegen thöricht, schon im achten oder neunten Jahre das Gymnasium zu besuchen, um im zwölften, oder vierzehnten schon die oberste Klasse erreicht zu haben. Auch ist das, was die Geisteskultur in diesen früheren Jahren gewinnt, so unbeträchtlich, daß der Knabe von zwölf Jahren mit einem sich der vollendeten Ausbildung nähernden Denkwerkzeuge, mit einer lebhafteren Einbildungskraft, einer stärkeren Aufmerksamkeit seiner Sinne u. s. w. in kurzer Zeit nicht nur das einzubringen pflegt, was derjenige gelernt hat, welcher im achten Jahre die Schule zu besuchen anfing, sondern ihn auch in kurzer Zeit übertrifft. Eben wegen dieser mit dem Wachstume zunehmenden Vollkommenheit der Seelenkräfte, ist es auch nicht rathsam vor den zwanzigsten bis fünf und zwanzigsten Jahre auf Universitäten und noch weniger auf Reisen zu gehen. Denn je mehr wir uns, mit zunehmender Vollkommenheit des Verstandes, Vorkenntnisse, je mehr wir uns Erfahrungen gesammelt haben, desto mehr erleichtern wir uns das Studium der höhern Wissenschaften zum Vortheil für die Gesundheit, desto mehr lernen wir auf das achten, was wir eigentlich auf Universitäten und auf Reisen suchen müssen und überladen uns nicht mit dem, was wir allmählich ohne Kostenaufwand, ohne Strapazen und ohne Aufopferung der Gesundheit, zu Hause ebenfalls hätten erlernen können. Doch muß man sich auch nicht zu spät den Wissen-



schaften widmen. In dem gesetzten Alter des Mannes verliert die Gehirnsubstanz schon wieder die Nachgiebigkeit, welche die in Thätigkeit gesetzte Nervenkraft verlangt, um mit Leichtigkeit bleibende Eindrücke zu machen. Es wird daher wieder ungleich mehr Anstrengung der Seelenkräfte, als in den Jahren des Jünglings erfordert, das Alter des Greises und der Tod früher herbey gerufen, als es die Anlage der Natur mit sich brachte.

## 2. Die schickliche Zeit zum Studieren.

### §. 136.

Die schicklichste Zeit zum Studieren ist ohne Zweifel diejenige, wo wir am meisten Lust dazu haben, wo es uns mithin am leichtesten wird. Die Alten legten schon den Morgenstunden diesen Vorzug bey und in der That sind sie es, wo der neue im Schlaf gesammelte Vorrath von Nervenkraft den Körper nicht sobald den Abgang derselben, den das Nachdenken erfordert, fühlen läßt, wo wir durch die Geschäfte und Begebenheiten des Tags noch nicht zerstreut sind, wo wir mithin mit ganzer Aufmerksamkeit arbeiten können, wo überdiß der Körper den Geistesarbeiten weniger hinderlich wird, da das Geschäfte der Verdauung, die Bewegung aller Muskeln unseres Körpers noch keinen so fühlbaren Aufwand der Nervenkraft veranlaßt haben. Nach den Frühstunden aber sind ohn-  
streitig die Abendstunden von vier bis sieben Uhr



die schicklichsten zum Studieren, weil um diese Zeit das Werk der Verdauung vollendet und ein neuer Zuwachs von Nervenkraft erfolgt ist.

### 3. Die schickliche Vertheilung der Wissenschaften und Künste nach dieser Zeit.

#### §. 137.

Auf Schulen sind fünf, höchstens sechs Stunden für den öffentlichen und Privatunterricht in den Wissenschaften und vier bis fünf Stunden zur Vorbereitung und Wiederhohlung täglich hinreichend. Die übrige Zeit kann zur Erlernung der Künste, zur Bewegung und für die Mahlzeit gleich vertheilt werden. Auf Universitäten ist es nie rathsam über vier Kollegien täglich zu besuchen, da der Aufwand der Zeit zur Wiederhohlung, zum Nachlesen u. s. w. mit der Zahl der gehörten Vorlesungen wächst und immer wieder wenigstens vier Stunden ausmacht. Zwey bis drey Stunden widme der junge Studierende auf Universitäten den Künsten, die übrige Tageszeit der Verdauung, der Bewegung und der nützlichen Erhohlung. Er benutze vorzüglich die Morgenstunden von fünf bis acht Uhr und ausserdem die Abendstunden von vier bis sechs Uhr, als die schicklichsten zum Memorieren und Elaborieren, beschäftige sich zwey Stunden nach Tisch nie mit anstrengenden Kopfarbeiten, höchstens mit Zeitungslesen, mit Historie, Geographie, wenn ihm seine anderen Arbeiten hierzu keine schicklichere



Zeit mehr übrig lassen sollten und treibe vor Schlafengehen ebenfalls nur Dinge, die kein Nachdenken erfordern und die Phantasie nicht lebhaft beschäftigen.

#### 4. Die schickliche Verfassung des Geistes beym Studieren.

##### §. 138.

Wer mit zerstreuter Aufmerksamkeit studiert, bringt die Bewegung der Nervenkraft im Gehirne, die sodann mit verschiedenem Grade der Lebhaftigkeit und in ganz verschiedenen Richtungen zu wirken genöthiget wird, in die größte Unordnung. Es springen dabey, wie im Traume, in verschiedenen Theilen des Sensoriums ganz verschiedene Ideen auf und die Seele ist vergebens bemühet, zwey oder mehrere ganz verschiedene Ideenreihen zu bilden und Ordnung und Zusammenhang in dieselben zu bringen. Von dieser Unordnung in der Bewegung der Nervenkraft bleibt nothwendig eine gewisse Ermüdung, ein gewisses schwerfälliges Gefühl von Stumpfheit im Denkwerkzeuge zurück, die dem ganzen Nervensysteme mitgetheilt wird und dem ganzen Körper zur Last fällt, wie jeder gewahr wird, der mit getheilter Aufmerksamkeit dem Unterricht beywohnt, oder liest. Es erfordert deßwegen die Gesundheit des Sensoriums und des ganzen Körpers, seine Aufmerksamkeit durchaus nur auf einen Gegenstand zu richten und wenn



wir in diesem Bemühen nicht bald glücklich sind, sogleich von der Geistesarbeit abubrechen und etwas anderes vorzunehmen, welches weniger Aufmerksamkeit verlangt. Selbst der eintretende Mangel der Aufmerksamkeit bey einer lange mit Vergnügen fortgesetzten Kopfarbeit dient zum Signale, daß es nun Zeit sey aufzuhören, wenn wir unserer Gesundheit nicht schaden wollen. Da ferner der Aufmerksamkeit nichts so gefährlich ist, als Gemüthsbewegungen, wobey sich immer wieder die Ideen aufdringen, die der Leidenschaft zur Nahrung dienen, wenn wir gleich bemüht sind, sie nicht aufkommen zu lassen; so müssen wir nie studieren, wenn das Gemüth in keiner ruhigen Verfassung ist und die doppelte Anstrengung zum Denken, zur Unterdrückung der Leidenschaft und zur Sammlung der Aufmerksamkeit uns doppelt ermüdet. Nicht weniger schwer und schädlich wird das Studieren, wenn es ohne alles Interesse des Ehrgeitzes und ohne allen Einfluß des Enthusiasmus, wider Willen und Neigung der Seele unternommen wird. Die Seele kann in diesem Fall nicht glücklich im Denkgeschäfte seyn. Alles was sie hervorbringt verräth Zwang und dieser erweckt heimliches Mißvergnügen, welches die Bewegung der Nervenkraft und mit ihr die ganze thierische Maschine kraftlos macht. Wir sollten uns daher nie einen Gegenstand zum Nachdenken wählen, dem wir es schon ansehen, daß wir in seiner Bearbeitung nicht glücklich seyn können; und der Lehrer sollte nie seinem Schüler eine Arbeit zumuthen, wovon



er selbst weiß, daß die Kenntnisse und Fähigkeiten des jungen Studierenden nicht zureichen, ihr eine gewisse Vollkommenheit und Vollendung zu geben, die ihm Lob erwerben und seiner Ehrbegierde schmeicheln könnte.

##### 5. Die schickliche Verfassung und Stellung des Körpers zum Studieren.

###### §. 139.

Ein junger Mensch muß nicht gleich nüchtern studieren. Sein feuriger Magen wird ihn sonst bald beunruhigen und seine Aufmerksamkeit theilen. Doch muß er auch nicht mehr zum Frühstücke zu sich nehmen, als geschickt ist, dem Magensaft seine Hunger erregende Schärfe zu benehmen, um keine starke dem Studieren hinderlich werdende Verdauung zu veranlassen. Übertriebene Witsbegierde und Zeitersparnis, oder thörichte Affektation ist es, wenn Studierende sogar bey Tische lesen, das Buch, oder die Zeitung hierzu neben den Teller legen und mit vorgehängter Brust den Magen und Unterleib pressen, oder wenn sie sich Abends nach Tische mit dem Buche zu Bette legen und so lange fortlesen, bis sie vom Schlaf übereilt das Buch aus der Hand fallen lassen. In so einer Stellung oder Lage kann Geistesbeschäftigung nicht anders, als doppelt nachtheilig werden, da Seele und Körper dabey vereinigt wirken, die Verdauung zu stören und Hypochondrie zu veranlassen. Auch ist es wider die Gesundheit,



gleich nach einer starken Bewegung, nach einem Spatziergange oder Spatzierritt, sich an den Studiertisch zu setzen. Plötzliche Geistesanstrengung und plötzliche Körperruhe wirken in diesem Falle zu entgegengesetzt, als dafs sie ohne Nachtheil für die Gesundheit bleiben sollten.

§. 140.

Was aber die zuträgliche oder nachtheilige Stellung beym Studieren noch besonders anlangt, so wird hierauf von den wenigsten Lehrern und Erziehern geachtet und nie eine der Gesundheit schädliche Stellung von ihnen geahndet, wenn sie nicht besondere Unarten darinnen zu strafen finden. Auch ist die in den meisten Schulen getroffene Vorrichtung zur sitzenden Beschäftigung der jungen Leute meistens so fehlerhaft, dafs sie zum gekrümmten Sitzen und in den früheren Jahren, wo die Knochen noch nicht ausgewachsen sind und noch viele Nachgiebigkeit und Biagsamkeit haben, zur Verengerung der Brusthöhle, zu widernatürlichen Krümmungen des Rückgrads, ausserdem noch zur Pressung des Unterleibes und gröfseren Störung des Blutumlaufs in den Armen und Füfsen, hierdurch aber zu mancherley Beschwerden des Kopfs, der Brust und des Unterleibes, die erste Veranlassung giebt. Gewöhnlich sind die Sitze zu hoch und die Tische zu niedrig, letztere gar nicht, oder nicht genug pultartig gemacht, bey Subsellen die Bänke zu weit von den Pultlehnen entfernt, wodurch der junge Studierende, besonders beym



Schreiben genöthiget ist, sich mit stark gegen die Brust geneigtem Kopfe sehr vorwärts zu legen und die Beine unter der Bank rückwärts zu schlagen, hierdurch die Gefäße in der Knie- und Schenkelbuge ungemein zu pressen und selbst in den hoch auf dem Pultbrette liegenden Armen den Lauf des Bluts zu erschweren. Aber auch ohne diese Veranlassung, gewöhnen sich sehr viele Studierende ganz gebogen nach vorne, oder von der Seite zu sitzen und im letzten Falle die Füße zur Seite des Stuhls zurückzubringen, bloß auf dem einen Schenkel zu ruhen, den Schenkelnerven hierdurch zu pressen und Einschlafen des Fußes zu veranlassen, durch die hierbey nothwendige Biegung des Rückgrads auf eine oder die andere Seite aber zu verursachen, daß die Wirbelbeine des Rückgrads in den frühern Jahren mehr oder weniger verschoben werden, wodurch dasselbe eine widernatürliche Krümmung nach einer oder der andern Seite erhält. Die der Gesundheit angemessenste Art zu sitzen beym Lesen und Schreiben ist, wobey man Kopf und Rückgrad so viel möglich gerade hält und mehr nach hinten, als nach vorne neigt, wobey man ferner die Füße nach vorne ausstreckt und sich weder zu sehr auf die eine, noch auf die andere Seite biegt. Auch beym Gehen und Stehen ist es nöthig, den Körper immer gerade und die Brust frey zu tragen.



6. Die Schonung und Erhaltung der Augen  
beym Studieren, bey anderen Beschäftigungen  
und Gelegenheiten.

§. 141.

Auf nichts achten junge Studierende weniger, als auf die Schonung ihrer Augen, deren Güte sie, da ihre Abnahme nur allmählich merkbar wird, für unverwüstbar halten, aber oft schon im zwanzigsten Jahre anfangen zu vermissen. Die gewöhnlichste Ursache der anwandelnden Augenschwäche, ist ohn-  
streitig das nahe Lesen und Schreiben, wozu die erste Erziehung schon dadurch Gelegenheit giebt, daß die Kinder, wenn sie anfangen lesen und schreiben zu lernen, gewöhnlich auf niedere bloß für erwachsene Personen gehörige Stühle, an hohe Tische gesetzt werden, wodurch sie nothwendig gezwungen sind, die Augen dicht aufs Buch zu halten und an einen zu nahen Fokum zu gewöhnen. Die nächste Entfernung, in welcher wir lesen oder schreiben, muß immer wenigstens einen Schuh betragen und an diese müssen wir die Augen, welche kurzsichtig zu werden anfangen, wieder gewöhnen, indem wir die Gegenstände allmählich entfernter vom Auge halten. Beym Lesen wird oft auch noch eine andere üble Gewohnheit einem oder dem anderen Auge mehr nachtheilig. Manche Studierende lesen nemlich bloß mit einem Auge, indem sie das andere dabey halb, oder ganz schliessen. Das immer alleine angestrengte Auge muß hierdurch nothwendig mehr



geschwächt werden, da beide Augen einander im Sehen unterstützen und wir mit zwey Augen deutlicher als mit einem sehen. Dieses ist die gewöhnliche Ursache, warum viele Gelehrte mehr über die Schwäche des einen als des anderen Auges klagen, welches bloß durch sorgfältiges Bemühen, diesen Fehler in der Jugend abzulegen, verhütet werden kann. Eine andere Ursache des so häufigen Augenruins unter jungen Studierenden liegt sehr oft in einem übertriebenen Eifer, jede Viertelstunde, jede Gelegenheit zu benutzen, um ihre Kenntnisse zu erweitern, bisweilen auch in der Dürftigkeit, oder in einer übertriebenen Ökonomie u. s. w. Viele lesen im Herumgehen, im Fahren, beym Spaziergange, veranlassen auf diese Weise eine beständig unstäte, zitternde, die empfindliche Netzhaut beleidigende Bewegung der Buchstaben, welche kein deutliches Bild auf dieser Haut, ungeachtet der verdoppelten Anstrengung des Sehnerven und der Augenmuskeln, bilden können. Andere lesen in der Dämmerung, beym Mondenscheine, bey einem matten und schwachen Lichte, mithin bey einer kaum merkbaren Beleuchtung der Netzhaut, welches eine ungeheuerere Anstrengung nicht nur des Sehnerven, sondern auch der Blendung erfordert, die zur Vermehrung der nöthigen Helligkeit das Sehloch in der stärksten Erweiterung erhalten muß. Da das Lesen und Schreiben bey der Nacht an sich schon die Augen ungleich mehr angreift als bey Tage, so muß man vorzüglich darauf sehen, daß



dieser Schade nicht durch die üble Beschaffenheit des Lichts noch mehr vermehrt wird und deswegen dafür sorgen, daß die Lichter und Lampen keine zu schwachen, aber auch keine zu starken Dochte haben, weil die ersten eine zu matte, die letzteren eine unstäte, zitternde, den Augen wehthuende Flamme geben, und einen nicht nur den Augen sondern auch den Lungen nachtheiligen öhlichten Rauch verbreiten. In letzterer Rücksicht muß man sich noch besonders hüten, stinkende Talglichter, Rübsenöhl und andere unreine, einen schädlichen Dampf und Rauch machende Materialien zu brennen. Auf eine entgegen gesetzte Art kann aber auch den Augen durch zu große Helligkeit, durch ein zu blendendes Licht ungemein geschadet werden. In diesen Fehler fallen diejenigen, die sich bey ihren Arbeiten immer gegen das volle Licht setzen, da sie bey dem Schreiben das Licht seitwärts, bey dem Lesen aber von hinten her auf das Papier fallen lassen sollten. Hieher gehören auch noch einige Unvorsichtigkeiten, die nicht selten schon die Ursachen des schwarzen Staars geworden sind, z. B. die Unvorsichtigkeit in die Sonne zu sehen, aus einem finsternen Orte auf einmal in einen sehr beleuchteten, oder umgekehrt auf einmal in einen dunkeln Ort zu gehen, nachdem man lange auf den von der Sonne beschienenen Schnee gesehen hat u. s. w. Der schnelle Wechsel der Helligkeit mit der Dunkelheit wird in diesen Fällen, ohne die Vorsicht, die Augen zuvor mehr



oder weniger zu schliessen, oder in eine mittlere Helligkeit zu sehen, die das Auge zur Finsternis oder zum vollen Lichte vorbereitet, der Blendung und den Sehnerven so auffallend, daß hierdurch leicht Lähmung dieser Theile und wenigstens vorübergehende Erblindung zu erfolgen pflegt. Mehr als alles anhaltende Schreiben und Lesen greifen die Miniaturmahlerey und das Radieren die Augen an, wenn sie der junge Studierende als Lieblingsbeschäftigungen mißbraucht. Bey Radieren leiden sie auf doppelte Art durch die Anstrengung und die scharfen mit Kupfertheilchen geschwängerten Dämpfe des ätzenden Scheidewassers, welche man nie in die Augen steigen lassen, sondern diese immer zuvor durch eine mit Augengläsern versehene Maske schützen sollte, weil jene Dämpfe, auch bey fast gänzlich geschlossenen Augenliedern, die Augen dennoch verletzen. Endlich verdient hier noch der Mißbrauch der Augengläser, der Lorgnetten und Perspektive eine Erwähnung, welche für geschwächte Augen in der Jugend nie rathsam und von der leidigen Mode begünstiget, sehr häufig die Veranlassung sind, die Augen zu verderben. Wer sich derselben bedient hat, muß sie zeitig welegen, worauf er alleine schon bald bemerken wird, daß sich die Augen erhohlen und wieder in größerer Entfernung Gegenstände erkennen. Dieses erfolgt um so mehr, wenn er die Augen zugleich im Weitsehen übt, sie fleißig im kalten Wasser badet, die oberen Augenlieder öfters mit einem



wohlriechenden Spiritus bestreicht und sehr selten oder nie Abends beym Lichte liest, oder schreibt.

## II. Geisteserholung.

### §. 142.

Aus den bisher angegebenen Nachtheilen des Studierens erhellet, daß es durchaus nöthig ist, dasselbe öfters zu unterbrechen und Seelenübung mit Körperübung und Aufheiterung abwechseln zu lassen. Auch wirken die gesammelten Kräfte, der neue Eifer nach der Erholung, beym Studieren oft in einer Stunde mehr als der mechanische Fleiß ganzer Tage. Überaus tadelhaft ist deßwegen die Einrichtung in den meisten öffentlichen Schulen, wo man den jungen Studierenden nicht nur drey, vier und mehr Stunden, Vor- und Nachmittags, ununterbrochen sitzend beschäftigt, sondern ihm noch außer der Schule oft so viel zur Vorbereitung auf die künftigen Lektionen oder zu Ausarbeitungen aufgiebt, daß er kaum Zeit zum Essen übrig behält, und Abends bis um elf, zwölf Uhr aufzu-bleiben genöthiget ist, wenn er nicht nach den Schulgesetzen gestraft werden und den Beyfall seiner Lehrer verlieren will, die nicht wissen, daß bey der Erziehung alles auf Vergnügen, in Verbindung der zukünftigen Bestimmung, gerichtet seyn muß, wenn sie ihrer Absicht entsprechen soll und daß es Vorurtheil ist, den jungen Studierenden



deßwegen unaufhörlich zu beschäftigen und jede entfernte Erinnerung an die Schonung seiner Kräfte zu vermeiden, damit er nicht leichtsinnig und faul gemacht werde. Ich bin überzeugt, daß durch diesen Grundsatz schon unendlich mehr geschadet als genutzt worden ist, und daß an dem jungen Menschen gewiß nichts verloren ist, der Besorgniß erweckt, durch diätetische Belehrungen träge zu werden.

§. 143.

Um jedoch aus dem Genusse der Zerstreuungen und Ergetzlichkeiten wahren Nutzen für die Gesundheit zu ziehen, ist es nöthig, auf die Wahl des Vergnügens, die Art und Mäßigung seines Genusses zu sehen. Das Vergnügen schmeckt nie süßer als nach vollbrachten Pflichten. Nie muß sich daher der junge Studierende dergleichen Zerstreuungen mit Zurücklassung nöthiger Arbeiten erlauben, um sie nicht mit einer heimlichen Unruhe zu genießen, wobey alsdann ihre heilsame Wirkung auf die Kräfte, die Munterkeit und Gesundheit wieder verloren gehen würde. Auch wird derjenige nie eine wahre, der Gesundheit angemessene Erholung genießen, der aus übertriebenem Hang zu den Wissenschaften beym Genuß des Vergnügens nachdenkt, sich im Geiste mit seinen Büchern beschäftigt, oder seine Gedanken durch Sorgen und Leidenschaften von dem wahren Zwecke des Vergnügens ableiten läßt, der



die angenehme Musik, die er hört, vor lauter Zerstreuung nicht in seine Empfindungen eindringen, die Freuden der Gesellschaft und die Anmuth der Gegend nicht auf sich wirken läßt. Ein solcher wird nach dem Genuß der scheinbaren Erhohlung, weder mit gesammelten Kräften den Weg zu seinem Ziele schneller und muthiger fortsetzen können, noch sich für den Zeitaufwand, durch die Erhaltung seiner Gesundheit und die Verlängerung seines Lebens, entschädiget finden, weil er weder ganz den Wissenschaften, noch ganz der Erhohlung in diesen Stunden gelebt hat. Bey der Wahl des Vergnügens, auf welche wir nun besonders sehen wollen, muß der junge Studierende nicht bloß den gegenwärtigen Genuß, sondern den bleibenden Nutzen vor Augen haben. Nachtheilige Vergnügungen, sie mögen unsre Gesundheit oder unsere Glückseligkeit überhaupt beeinträchtigen, schaden nicht immer beym Genusse selbst, sondern durch die Folgen des Genusses, die sie durchaus gefährlich wegen der unangenehmen Erinnerungen und Vorwürfe machen. Nützliche Vergnügungen hingegen erheitern den Geist und lassen immer das frohe, durch die Phantasie noch spät verschönerte Andenken ihres Genusses zurück. Es gehören zu denselben die mit Leibesübung verbundenen Vergnügungen, die Freuden des wahren freundschaftlichen Umgangs und der anständigen Gesellschaft, das zuträgliche und erlaubte Spiel, die Musik, die bildenden Künste, die keine Geistesanstrengung erfordernden physikalischen und naturhistorischen



Beschäftigungen und verschiedene andere vermischte Vergnügungen.

1. Die mit Leibesübung verbundenen Vergnügungen.

§. 144.

Diejenigen Studierenden, welche mit Arbeit überhäuft und nach ihrer besondern Lage nicht im Stande sind, sich so viel Mufse zu verschaffen, als ihre Gesundheit eigentlich verlangt, müssen die Stunde der täglich unumgänglich nöthigen Bewegung zugleich zur Stunde der Erholung machen und hierzu die im vierten Abschnitte der dritten Abtheilung zuträglichen Arten der Bewegung benutzen. Die angemessenste unter denselben bleibt dann immer der Spaziergang im freyen Felde, wo der junge Studierende, wenn er sich nicht selbst zu zerstreuen vermag, an der Hand des Freundes zu jeder Jahreszeit zahllose Schönheiten in der Natur verbreitet findet, welche das reinste, das dauerhafteste Vergnügen gewähren. Aufgeheiterter und gestärkter als nach jeder anderen Erholung wird er davon jedesmahl zu seinen Büchern zurückkehren und mit Leichtigkeit sein Studiren fortsetzen.

2. Die Gesellschaft.

§. 145.

Beständige Einsamkeit ist eine der gefährlichsten Feindinnen des jungen Studierenden. Sie raubt ihm



nicht nur die Gesundheit, indem sie ihn der wohlthätigen Wirkung der Freude und Munterkeit, welche die Gesellschaft mit sich bringt, verlustig macht und ihm dagegen Murr Sinn, Verdruss und alle die schädlichen Folgen, welche diese Gemüthsbewegungen auf den Körper haben, zuzieht; sondern ihn auch mit den schönsten Kenntnissen unbrauchbar für die Welt macht. Leutescheu flieht der sich von aller Gesellschaft absondernde Jüngling bald jede Gelegenheit, sich Menschen zu nähern, sich ihnen gefällig zu machen und sich um ihre Zuneigung zu bewerben. Schon der Gedanke eines Umgangs zu geniessen wird ihm zuletzt lästig und so verliert er verschlossen in der Studierstube nach und nach allen Geschmack an dem Genusse der edelsten Freuden des Lebens. Um nicht in diesen Fehler zu verfallen, wähle sich der junge Studierende einen Freund, der ganz seiner Liebe und seines Zutrauens werth ist, zum beständigen Umgange und zu seinem Begleiter an die öffentlichen anständigen Rekreationsorte und erbitte sich seine Erinnerung, wenn er im Genusse des Vergnügens auf eine die Gesundheit und guten Sitten verletzende Art auszuschweifen veranlaßt werden sollte. Nie lasse er sich aber verleiten, den Umgang vieler Freunde zu suchen, die ihm Zeit, Fleiss, Ruhe, Zufriedenheit und mit diesen die Gesundheit, in den Augen des Vernünftigen aber die gemeinsten Ansprüche auf Verstand und Klugheit rauben. Grosse Gesellschaften besuche er vorzüglich, wenn ihn Mißmuth, Trübsinn und üble Laune befällt. Sie sind



dann am geschicktesten, ihn aus dieser Gemüthsverfassung zu reißen und Heiterheit in seine Seele zurück zu rufen. Er freue sich in diesen Gesellschaften über die mannigfaltige Äußerung der Theilnahme vieler Menschen an einem gemeinschaftlichen Vergnügen, über die Mannigfaltigkeit der Physionomien, der Körperbildung überhaupt, der Sitten und Gewohnheiten, über die verschiedenen Züge, die einzelne Glieder der Gesellschaft durch ihre Handlungen von ihrer besonderen Denkungsart, von ihren guten oder bösen Gesinnungen zu erkennen geben und kehre von diesen ermunternden Beobachtungen gestärkt zu seiner Arbeit zurück.

## • §. Das Spiel.

### §. 146.

Spiele gehören zu den minder zuträglichen Erholungsmitteln junger Studierenden. Sie sind meistens mit einer gewissen Unthätigkeit des Körpers verbunden und selbst diejenigen, die eine Bewegung zu lassen, z. B. Billiard- und Kegelspiel veranlassen doch eine schädliche Pressung des Unterleibes, dessen Schonung der ohnehin zu viel sitzende Jüngling immer vor Augen haben muß. Andere künstliche Spiele, worunter das Schachspiel vorzüglich gehört, erfordern überdiß zu viel Aufmerksamkeit, zu viel Nachsinnen, als daß sie eine Erholung genannt werden könnten, die meisten aber werden durch die Gewinnsucht zu einer der gefährlichsten Leidenschaf-



ten der Jugend. Vorzüglich hüte sich jeder junge Mensch vor den Hazardspielen und den gefährlichen Pharobanken, welche die Gemüthsbewegungen auf eine der Gesundheit höchst nachtheilige Weise erwecken.

#### 4. Die Musik.

##### §. 147.

Zu den schicklichsten, aufheiterndsten Vergnügungen junger Studierenden gehört hingegen die Musik. Sie durchströmt den Körper mit den angenehmsten Gefühlen und reißt die Seele zu freudigen Gemüthsbewegungen hin. Die Freude ist aber Balsam des Lebens §. 115 und wird noch auf eine andere unsrem Körper heilsame Art von der Musik in ihrer Wirkung unterstützt. Diese setzt nemlich alle elastische Theile unsres Körpers in eine zitternde Bewegung, welche Stockungen hebt und die Triebräder der thierischen Maschine in lebhafteren Gang bringt, wie die unwillkührlichen Bewegungen zum Tanz bloß auf das Anhören der Musik, der Muth und die Herzhaftigkeit, welche besonders rauschende Instrumente einflößen und die dabey weniger merkbare Ermüdung des Körpers beweisen. Konzerte gehören daher unter diejenigen Belustigungen, welchen jeder Studierende beywohnen sollte und Musik überhaupt zu den passendsten Nebenbeschäftigungen der studierenden Jugend. Nur sind Vokalmusik und blasende Instrumente in letzterer Rücksicht weniger zu



empfehlen. Das Singen besteht in einem künstlichen Ein- und Ausathmen und greift hierdurch, wie die blasenden Instrumente, die Brust ungemein an. Lungenentzündungen, Blutstürze, Vereiterungen der Lungen sind deßwegen nicht selten die Folgen des Flöten- und Waldhornblasens, wobey sich das Blut in den Gefäßen der Lungen widernatürlich anhäuft und leicht eine Zerreißung derselben veranlaßt.

## 5. Die bildenden Künste.

### §. 148.

Zu den bildenden Künsten gehört die Zeichenkunst, die Mahlerey und die Bildhauerkunst, welche letztere auch die Kunst in Thon und Wachs zu bossieren begreift. Sie verschaffen allesammt die angenehmste Erhohlung. Wir schmeicheln uns mit einer schöpferischen Kraft, wenn wir unter unseren Händen ein schönes Werk der Kunst hervorwachsen sehen, und empfinden hierüber nicht nur unter der Arbeit selbst, sondern auch noch im Alter die lebhafteste Freude, indem wir in demselben die Stunden der Erhohlung unsrer Jugend, welche bey der Musik verrauschen, noch aufbewahret finden und auch unseren Nachkommen ein bleibendes Denkmal unseres Fleißes und unserer Geschicklichkeit zurück lassen. Da aber diese Künste zu den sitzenden Beschäftigungen gehören, so ist besonders bey der Mahlerey die Vorrichtung zu treffen, daß man dabey den Unterleib nicht presse, sondern so viel möglich



frey sitze. Auch muß sich der junge Studierende von dem diesen Künsten eigenen Reitz nicht so fesseln lassen, daß er der Begierde ein Gemählde, ein Basrelief u. s. w. zu vollenden, gleich viele Stunden hinter einander aufopfert, hierdurch nicht nur seine Hauptpflichten vernachlässiget, sondern auch die tägliche Bewegung des Körpers und die Schonung seiner Augen gänzlich außer Acht läßt.

#### 6. Vermischte Vergnügungen.

##### §. 149.

Unter die vermischten Vergnügungen, die dem jungen Studierenden eine nützliche und angenehme Erholung gewähren, sind die weniger Nachdenken erfordernden chemischen, physikalischen, elektrischen u. s. w. Versuche, die Besuche der Werkstätte der Künstler und Handwerker, der Bibliotheken, Kabinette, der Vauxhalls, der Schauspiele u. s. w. zu zählen, die überdiß zur Bereicherung seiner Kenntnisse, zur Bildung seines Geschmacks überaus viel beytragen werden, ohne seinen Geist zu ermüden. Vorzüglich wird er unbescholtene Lustspiele benutzen, um Sorgen und Verdruß zu verscheuchen, selten aber Dramen und Trauerspiele besuchen, die nur unangenehme und schädliche Gemüthsbewegungen zu erwecken im Stande sind.

---



---

## DRITTE ABTHEILUNG.

### Gesundheitspflege des Körpers.

---

#### §. 150.

Die Gesundheitspflege des Körpers ist der Inbegriff der Verhaltensregeln, welche auf die Lebens- und Ernährungsgeschäfte Beziehung haben §. 112. Sie lehrt den jungen Studierenden, was er in Rücksicht 1) der Luft, 2) der Bedeckung und Kleidung, 3) der Nahrungsmittel, 4) der Bewegung, 5) der Ruhe und des Schlafs, 6) der Erhaltung der edleren Säfte des Körpers, 7) der Unterhaltung der inneren Reinigung des Körpers von unedlen Feuchtigkeiten und abgenutzten gröbern Theilen, und 8) der äußeren Reinigung des Körpers zu beobachten hat. Die Universalregel aller dieser Stücke ist: vermeide die Extreme — das Allzuviel und Allzuwenig. Denn derjenige, welcher um eines bald vorüber gehenden Genusses willen lieber Tage lang an Körper und Geist leidet, ist eben so sehr ein Thor, als es



derjenige ist, der bey jeder kleinen Veränderung in seiner Lebensordnung zittert.

§. 151.

Bey der Gesundheitspflege des Körpers macht die Gewohnheit verschiedene Abänderungen, welche nicht aus der Acht zu lassen sind, wenn wir uns durch die Befolgung mancher Regel nicht mehr schaden als nutzen wollen. Gewohnheit wird hier leicht zur andern Natur, macht das Widernatürliche angemessen und eine diätetisch-richtige Veränderung in der Lebensordnung der individuellen Umstimmung des Körpers wegen gefährlich. Durch angenommene Gewohnheit können die robustesten Personen das nicht vertragen, was dem Schwächsten keine Beschweris veranlaßt. Aber eben hierdurch giebt uns die Natur einen Wink und die erste Regel an die Hand, wie wir es vermeiden können, Sklaven unsers Körpers zu werden. Wir sollen die natürliche Stärke des letzteren in unserer Jugend durch weichliche Lebensart nicht herabstimmen, sondern ihr immer mehr Dauerhaftigkeit dadurch zu geben suchen, daß wir unangenehme Empfindungen über unseren Körper ergehen lassen, der wir überhoben seyn könnten und auf Annehmlichkeiten oder Gemächlichkeiten Verzicht thun, die uns täglich zu Befehl stehen. Ist aber ein an sich schwacher Körper schon so sehr verwöhnt, daß er keine Verbesserung zuläßt, so wäre es wider-



---

sinnig, ihm Gewalt anzuthun und dadurch aufzu-  
reiben. Wir müssen dann bloß das vermeiden,  
was ihn noch mehr schwächen kann und der Natur  
dasjenige ablauschen, was ihr nach ihrer besonde-  
ren Schwäche nicht angemessen ist.

---



## ERSTER ABSCHNITT.

Die Sorgfalt für unseren Athem und die Belebung unsres Körpers durch eine gesunde Luft.

## §. 152.

Die Luft, die uns zunächst umgiebt, von welcher jeder Hauch des Lebens abhängt, verdient wohl zuerst unsere Aufmerksamkeit, da sie nicht allenthalben und unter allen Umständen von einerley Güte ist und nach Verhältniß der Theilchen, welche sie enthält, nach Verschiedenheit der individuellen Beschaffenheit unseres Körpers, nach der Abweichung der Temperamente und selbst nach der Gewohnheit verschieden auf uns wirkt. Wir müssen uns deßwegen mit der verschiedenen Beschaffenheit der Luft und ihrer Wirkung auf den Körper bekannt machen, um, so viel es von uns abhängt, die Luft zu genießen, welche uns am angemessensten ist. Doch müssen wir uns hierbey nicht so verwöhnen, daß jede andere Luft, jede Veränderung der Atmosphäre, jede über uns herziehende schwere Wolke, gleich auf uns Eindruck macht, sondern, mit der gehörigen Vorsicht, heiße und rauhe, nasse und stürmische Luft ebenfalls vertragen lernen. Zu den ungesunden Luftarten



gehört 1) die allzuwarme, 2) die feuchte, 3) die stark bewegte, 4) die unreine und ihrer Elasticität beraubte Luft; zu den gesunden Luftarten aber 1) die mäßig warme, 2) die trockne, 3) die kalte und 4) die leichte freye Landluft.

## I. Ungesunde Luftarten.

### 1. Die allzuwarme Luft.

#### §. 153.

Die allzuwarme Luft, sie hänge von der Atmosphäre oder vom Ofen- und Kaminfeuer ab, dehnt das Blut sehr aus und bringt es in Wallung, vermehrt die Ausdünstung der Haut und der Lungen, macht daß dadurch mehr Feuchtigkeiten verloren gehen, als der Körper entbehren kann, daß überdiß weniger Lebensluft §. 66 in die Lungen und zum Blute gelangt, weil die heiße Luft selbst weniger enthält, dagegen aber mehr Stickgas in den Lungen bleibt, daß wir daher schwer und ängstlicher athmen und uns matt, abgeschlagen, träge zu Seelen- und Körperarbeiten fühlen. Wir bemerken dieses vorzüglich im Sommer vor Gewittern und eine schnelle Veränderung nach denselben, wenn die kühle Luft und mit ihr die allgemeine Leichtigkeit unsres Körpers zurückkehrt. Hieraus folgt die Regel: daß der junge Studierende in heißen Sommertagen sich nicht ohne Noth am



Tage im Freyen, sondern mehr zu Hause, wo möglich an kühlen Orten aufhalten und seine weiteren Gänge entweder Morgens oder Abends vornehmen, die Stubenhitze des Winters aber am besten nach dem reaumurischen Thermometer, welches er entfernt vom Ofen hängt, mäßigen und nach dem zehnten bis eilften Grade desselben die gehörige Temperatur seines Zimmers bestimmen müsse.

## 2. Die feuchte Luft.

### §. 154.

Die feuchte Luft macht unsern Athem schwer, erschlaft, gleich einem Dampfbade, die Haut und alle feste Theile des Körpers. Wir bemerken darauf eine Mattigkeit in der Bewegung unserer willkührlichen und unwillkührlichen Muskeln. Die Säfte werden langsamer fortgetrieben und stocken hin und wieder in ihren Kanälen. Eine Menge wässerichter Theile dringt aus der feuchten Luft durch die Haut ein, unterbricht die freye Ausdünstung und veranlaßt also auf doppelte Art die Anhäufung wässerichter Feuchtigkeiten im Körper, welche Trägheit und Mattigkeit vermehren muß. Ist die feuchte Luft zugleich warm, so wird sie vollends pestilenzialisch und die Quelle hitziger, ansteckender Krankheiten. Ist sie aber mit Kälte verbunden, so wird die Ausdünstung in derselben noch mehr unterdrückt als in der strengsten trockenen



Kälte, die eingedrungene Feuchtigkeit verdickt und der Kreislauf noch mehr erschwert.

§. 155.

Der feuchten Luft sind diejenigen am meisten ausgesetzt, welche an Flüssen, an Seen und Teichen, oder in Gegenden wohnen, die sehr schattigt sind und Waldungen in der Nähe haben, aus welchen immer eine feuchte kalte Luft zu kommen pflegt. Auch ist die Nachtluft eine schädliche feuchte Luft. Die am Tage von der durchdringenden Kraft der Sonne vertriebenen, schädlichen und überflüssigen Feuchtigkeiten der Atmosphäre, sammeln sich, sobald die Sonne den Horizont verläßt, in der uns umgebenden Luft und werden unserer Gesundheit nachtheilig. Doch kann auch die Beschaffenheit der Wohnung selbst den Aufenthalt einer feuchten Luft begünstigen. Versteckt liegende, niedrige Zimmer, zu welchen die wohlthätigen Strahlen der Sonne nicht gelangen können, und die nicht selten die Veranlassung der Wassersucht, wenigstens geschwollener Füße werden; frisch getünchte Gemächer, die durch ihre korrosive Ausdünstung Ohnmachten, ja den Scheintod veranlassen können; Zimmer, deren gewaschene Fußböden noch nicht vollkommen trocken sind und die daher vorzüglich bey schwitzenden Füßen, Krämpfe im Unterleibe und im ganzen Körper herum ziehende Gichtschmerzen hervor zu bringen pflegen u. s. w. gehören deßwegen unter die möglichst zu fliehen-



den Wohnorte. Steht es aber einem jungen Studierenden nicht frey, seine Wohnung nach Willkühr zu verändern; so muß er doch nie verabsäumen, die Fenster seines feuchten Zimmers bey heiterer und trockener Luft zu öffnen und außerdem die Stubenluft durch den Rauch von Mastix und Bernstein fleißig zu verbessern. Ist er genöthiget bey feuchter, kalter und neblichter Witterung lange im Freyen zu gehen, so thut er wohl, wenn er sich warm ankleidet und dadurch die Ausdünstung unterhält, vorzüglich aber, wenn er unterwegs wenig oder nichts redet, damit ihm die feuchte Luft nicht in den Mund gehet und ihm nicht Zahnschmerzen, Heiserkeit und Katarrhe zuziehet.

### 3. Die bewegte Luft.

#### §. 156.

Die stark bewegte Luft wirkt mit Heftigkeit auf unseren Körper, der ihr mehr Widerstand zu leisten genöthiget wird, hierdurch aber nothwendig mehr Kräfte verliert. Dieses bemerken wir bald, wenn wir gegen den Wind gehen, wo wir nicht im Stande sind, die Hälfte des Wegs, ohne weit größere Ermüdung als bey stillem Wetter zurück zu legen. Der Wind trocknet den Körper aus, vermehrt daher den Durst und unterdrückt weit mehr die Ausdünstung, als die stille kalte Luft. Ist er vollends kalt oder feucht, so erschüttert er auch dauerhafte Naturen, wie wir zu Anfang



des Frühljahrs und im späten Herbst sehen, wo auch starke Personen häufig über Flüsse und Katarrhe klagen. Noch auffallender ist dieses in Gegenden, wo die Winde oft abwechseln und wo der Körper durch diese vielfältige und schnelle Veränderung ungleich mehr Gewalt leidet. In solchen Gegenden ist in der That ein ungesundes Leben und die Sterblichkeit gewöhnlich weit stärker. Eine ebenfalls stark bewegte Luft ist die Zugluft. Sie hat mit dem Winde gleich üble Folgen für die Gesundheit. Am meisten schadet sie Leuten, die zum Schwitzen geneigt sind, weil die Ausdünstung dann schnell unterdrückt wird. Aber es giebt auch Personen, die bey ganz trocken scheinender Haut, dennoch eine so feine Schärfe verdünsten, daß sie bey der geringsten Zugluft von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Seitenstechen, Reißen in den Gliedern, plötzlichen Steifwerden verschiedener Theile u. s. w. befallen werden.

#### 4. Die unreine und ihrer Elasticität beraubte Luft.

##### §. 157.

Die unreine und ihrer Elasticität beraubte Luft ist die gefährlichste für unseren Athem. Sie ist entweder bloß mit fremden schädlichen Theilchen mehr oder weniger geschwängert, und dadurch mehr oder weniger unrein, oder zugleich von allem Zutritt der äußeren Luft und jeder Erneuerung durch dieselbe abgeschnitten, völlig ein-



geschlossen und unbewegt. Die Bösartigkeit einer solchen Luft zeigt sich schon an den Wänden der Behältnisse und Gemächer, die sie erfüllt. Sie schlagen davon an, werden faul, mürbe und es wachsen in denselben Schwämme und Pilze. Der aus denselben entgegen kommende Geruch warne jeden Eintretenden vor Gefahr. Bald aber folgen auf längeres Verweilen beängstigende Empfindungen auf der Brust, Stockungen, Ohnmachten und der Scheintod, welche Zufälle sämmtlich von einer Luft herrühren, die nicht mehr so viel Elasticität besitzt, als erforderlich ist, die Lungen auszudehnen und den Durchgang des Bluts durch dieselben zu unterhalten. Doch braucht die eingeschlossene Luft noch nicht diesen Grad der Verderbnis erreicht zu haben, um schon schädlich zu werden, Hitze, Müdigkeit, Erschlaffung der festen Theile, Verschließung der Haut hervorzubringen und jeden auf die nähere Kenntniß der verdorbenen Luftarten aufmerksam zu machen.

#### §. 158.

Die mannigfaltige Verschiedenheit der unreinen Luft hängt überhaupt von der Verschiedenheit der Theilchen ab, welche sich in derselben durch die Ausdünstung verschiedener Körper sammeln, und wenn die Luft nicht in Bewegung erhalten wird, mit ihr verderben. Da nun Wasser, Pflanzen, Menschen, Thiere, Mineralien u. s. w. ausdünsten, so kann die Luft durch alle diese Körper verdorben werden, wenn ihre Ausdünstungen sich zu sehr



anhäufen. Der Nebel ist eine solche mit mancherley Ausdünstungen geschwängerte Luft. Sein Gestank zeigt schon von seiner Schädlichkeit, wodurch er nicht selten die Ursache bössartiger Fieber wird. Der Blitz macht die Luft durch seine schweflichten Dünste unbrauchbar und erstickt hierdurch Menschen und Thiere, ohne sie selbst zu treffen. Das Wasser verdunstet die Theile der Körper, die es umgiebt, oder mit welchen es vermischt ist. Durch dasselbe werden die mit Kalktheilen erfüllten Ausdünstungen frisch getünchter Zimmer, die Ausdünstungen schlammichter stehender Wasser, die Ausdünstungen der Brunnen u. s. w. schädlich. Von letzteren hat man sogar Beyspiele, daß Leute, die man zur Reinigung derselben hinein gelassen hat, todt wieder heraus gezogen worden sind. Auch fettige, brennbare Materialien verunreinigen die Luft. Es gehört hieher das Auslassen des stinkenden Fettes der Seifensieder und Lichterzieher und der Kohlendampf, von welchem, besonders in verschlossenen Zimmern, schon viele Personen ohnmächtig, ja oft völlig todt gefunden worden sind. Nicht weniger werden die angehäuften Ausdünstungen der Menschen und Thiere schädlich. Ihre ausgeathmete Luft enthält das Stickgas vieler Lungen und die Ausdünstungen ihrer Haut überdiß eine Menge scharfer fauler Theile. Es ist in so ferne überaus schädlich, sich lange an Orten aufzuhalten, wo eine große Menge Menschen in einem verhältnißmäßig kleinen, keinen erneuernden Zugang der äußern Luft zulas-



senden Raume versammelt sind. An solchen Orten werden gewöhnlich schwächliche Personen ohnmächtig. Eben so schädlich und zugleich thöricht ist die Vögel - Hunde - und Katzenliebhaberey vieler Menschen. Diese Thiere verbreiten alle eine äußerst ekelhafte, unsern Athem verunreinigende Ausdünstung und verschlimmern sie gewöhnlich durch ihre Exkremeute. Noch mehr verunreinigen faulende thierische Substanzen die Luft. Daher ist es in der Nachbarschaft der Ställe, der Miststätten, der Kloaken, der Kirchhöfe, der Gärbereyen und Fallmeistereyen ungesund zu wohnen. Sind die Ausdünstungen faulender animalischer Substanzen gar verschlossen, so werden sie, ohne gehörige Vorsicht bey der Eröffnung der sie enthaltenden Behältnisse, leicht tödtlich. Dieses ist der Fall bey lange verschlossen gewesenen Grüften und Särgen, bey lange verdeckt gebliebenen Seifensiedergruben, in ganz versteckt liegenden Kloaken u. s. w. wo die entgegen kommende modernde Luft den Athem versetzt. Ferner können angehäuften Ausdünstungen frischer und faulender Pflanzen ebenfalls gefährlich werden. Frische Pflanzen reinigen zwar am Tage die Luft, am Abend und die Nacht hindurch verbreiten sie aber eine Menge schädlicher Theile in der Atmosphäre. Vorzüglich wirken sodann balsamische, starkkriechende Pflanzen auf eine höchst schädliche Art auf die Nerven. Personen, die in Zimmern schlafen in welchen sich solche Pflanzen oder Blumen befinden, werden völlig betäubt und



erwachen mit Kopfschmerzen, Schwächliche aber werden ganz ohnmächtig. Faulende Substanzen der Vegetabilien machen die Luft noch untüchtiger zum Athem und werden hierdurch nicht selten die Ursache gefährlicher Krankheiten. Eine der schädlichsten Ausdünstungen dieser Art verbreitet der geröstete Flachs. Aber auch Fossilien können die Luft verunreinigen. Vorzüglich gilt dieses von den flüchtigen, vom Schwefel und Arsenik. Hierdurch werden die Wetter in Bergwerken so leicht gefährlich. Ausser den Bergwerken findet man diese Dünste eben so gehäuft bey den Rösten der Hüttenwerke, wo der Arsenik von den Metallen abgetrieben wird und jeder, der eine schwache Lunge hat, leicht Husten bekommt, wenn er nicht Nase und Mund durch ein vorgehaltenes Tuch sorgfältig verwahret.

## II. G e s u n d e L u f t a r t e n.

### 1. Die mäßsig warme Luft.

#### §. 159.

Die mäßsig warme Luft ist für Studierende die vorzüglichste. Kälte schwächt bey ihrer sitzenden Lebensart den Kreislauf und hält die Ausdünstung zu sehr zurück. Hitze aber bringt ihr Blut zu leicht in Wallung, vermehrt den Antrieb der Säfte nach dem Kopf und der Brust, wozu sie ohnedem geneigt sind. In einer mäßsig warmen Luft aber werden sie weder von Schwere des Kopfs, von



Schwindel, Kopfschmerzen, noch von Beklemmung der Brust und beschwerlichem Athemhohlen leiden und die nöthige Ausdünstung wird weder in Schweiß ausarten, noch gänzlich zum Nachtheil der Gesundheit zurück bleiben.

## 2. Die trockene Luft.

### §. 160.

Die trockene Luft ist mehr frey von schädlichen Theilen, deren Vehikel gewöhnlich Feuchtigkeiten sind, mit welchen sie in Dunstgestalt in die Luft gelangen. Sie ist also als eine gereinigte Luft zuträglicher für unsern Athem und bekommt besonders denjenigen Personen, die einen schlaffen Körper, eine schwache, zur Verschleimung geneigte Brust haben. Trocknen Naturen, deren Faser einer Anfeuchtung bedarf, bekommt sie aber weniger, da sie vielmehr die Trockenheit ihrer Haut und ihrer Brust und den ihnen öfters eignen trocknen Husten vermehrt, oder rege macht.

## 3. Die kalte Luft.

### §. 161.

Die kalte Luft verdichtet die Haut, verschließt die Mündungen der Hautgefäße, verringert hierdurch die Ausdünstung, macht, daß sich die Masse des Bluts mehr gegen die Stämme der Gefäße drängt, wodurch das Herz mehr Widerstand zu überwinden hat und der Kreislauf erschwert wird. Dieses geschieht weni-



ger, wenn sie trocken, mehr, wenn sie zugleich feucht ist, wie wir in strengen Wintern bemerken können, wobey der Himmel heiter ist und die deswegen allemahl gesünder sind, als feuchte und neblichte Winter. Nach dieser Wirkung scheint aber die kalte Luft nicht die beste für die Gesundheit zu seyn. Gleichwohl finden wir, daß Menschen in kalten Gegenden gesünder sind, seltener von Epidemien heimgesucht werden und ein höheres Alter erreichen, als Menschen in warmen Ländern. Es scheint also, daß bey der kalten Luft viel auf die Gewohnheit zu rechnen sey, und daß nur verwöhnte Personen davon Nachtheil empfinden. Im allgemeinen finden wir, daß diejenigen Personen die kalte Luft leichter vertragen, welche sich bey der Bewegung in der Kälte leichter fühlen, da hingegen diejenigen immer träger und müder werden, welchen sie nicht zuträglich ist. Letzteres sehen wir bey Erfrierenden. Anfangs wird ihnen das Gehen sauer, nach und nach werden die Säfte durch die Kälte immer mehr von den äußeren Theilen nach den inneren und vorzüglich gegen das Gehirn getrieben, wodurch Schläfrigkeit entstehet. Die dazu kommende Müdigkeit veranlaßt sie zum Sitzen und nun werden sie vom Schlaf überwältiget und erfrieren. Gewöhnlich trifft dieses schwächliche kränkliche Personen, deren Gefäße zu schwach sind, der äußern Gewalt genug zu widerstehen, wodurch nach und nach auch die Bewegung der Säfte in den inneren Theilen aufgehalten wird und mit ihr die innere Wärme schwindet.



Junge Studierende, deren Körper noch Festigkeit hat, thun wohl, wenn sie sich mehr an Kälte als an Wärme gewöhnen, um hierdurch einer der häufigsten Veranlassungen zu Krankheiten, der Erkältung zu entgehen. Doch müssen sie es auch hierin nicht übertreiben und sich, wenn sie besonders in der früheren Jugend nicht an die Kälte gewöhnt worden sind, ganz englisch modernisieren wollen. Es ist englische Tollkühnheit, die natürliche Ausdünstung — dieß große Reinigungsmittel unsrer Säfte — durch eine von der Kälte bewirkte krampfhaft verschließung der Haut, gänzlich aufheben zu wollen und sich dadurch ein Heer von Krankheiten zuzuziehen, welche die zur Verdunstung bestimmten scharfen Theile im Körper veranlassen müssen. Es ist deßwegen äußerst ungesund, wenn sich Studierende gewöhnen wollen, beständig in den kältesten Zimmern zuzubringen. Ihre sitzende Beschäftigung trägt dann noch mehr bey, daß die Wärme der Hände und Füße flieht und Kopf und Brust noch mehr durch den Andrang der Säfte leiden. Schwere des Kopfs, Kopfschmerz, Zahnschmerz, Schwindel, Ohrensausen, hartnäckiger Schnupfen, Husten, rheumatische Beschwerden, Magenkrampf, beschwerliches Urinlassen, Koliken u. s. w. sind die gewöhnlichen Krankheiten, an welchen sie dann, besonders von Erkältung der Füße, leiden. Sie glauben durch ein kaltes Verhalten diesen Krankheiten zu entgehen,



welche gewöhnlich dem schnellen Wechsel von Hitze und Kälte zugeschrieben werden und bedenken nicht, daß umgekehrt der Wechsel von Kälte und Hitze, dem sie nothwendig ausgesetzt sind, weil sich andere Leute in Rücksicht des Heitzens der Zimmer nicht nach ihnen richten, gleiche Wirkung veranlassen muß. Die richtige Gesundheitsregel bleibt daher, im Winter, nach Verhältniß der Kälte, immer in dem Grade heizen zu lassen, daß das Zimmer temperirt bleibt und sich weder zu warm, noch zu kalt zu kleiden.

#### 4. Die leichte, freye Landluft.

##### §. 163.

Die leichte, freye Landluft verdient vor allen Arten der atmosphärischen Luft den Vorzug. Der sie athmende Landmann ist deßwegen meistens gesünder, als der Städter, welcher eine Luft einziehet, die in den engen Gassen und an einander gebaueten Häusern, weniger bewegt wird und mit den Ausdünstungen einer Menge, in einen verhältnißmäßig kleineren Raum zusammengedrängter Menschen und Thiere erfüllt ist, da hingegen die niedrigen und weit aus einander stehenden Häuser der Dörfer immer von allen Seiten von der Luft durchstrichen werden und ihre Bewohner nothwendig immer eine mäßig schwere, von Dünsten gesäuberte Luft athmen können. Doch ist die Landluft selbst



nicht allenthalben von gleicher Güte. Sehr tief und allzu hoch liegende Orte genießen ihre Vorzüge weniger. Bey ersteren ist die Luft gewöhnlich unreiner, dicker und schwerer, bey letzteren zwar reiner, aber dünner und leichter als sie die Gesundheit erfordert. Je höher man daher in Gebirgsgegenden kommt, desto schwerer wird der Athem und Reisende, welche die höchsten Berge bestiegen und die höheren Regionen der Luft mit dem Luftballon erreicht haben, versichern, daß man in der äußerst dünnen, nicht mehr elastischen und die Lungen aufzublähen fähigen Luft, von Stockungen und Blutsturz bedrohet werde, wenn man nicht durch einen befeuchteten, vor den Mund gehaltenen Schwamm, den Athem ziehe. Gebirgsbewohner vertragen jedoch eine solche Luft eher, als Leute, die in tief liegenden Gegenden geboren und erzogen sind, welche allemahl Gefahr laufen, daß sie Blutspeyen und die Schwindsucht bekommen, wenn sie ihren Wohnort mit einem sehr hoch liegenden vertauschen. Am zuträglichsten ist in so ferne die Lage der Ortschaften auf mittleren Anhöhen, deren Bewohner nicht so leicht an den Folgen eines schnellen Übergangs in eine dünnere oder dickere Luft leiden und dabey doch immer eine reine, freye, die Lebenskraft des ganzen Körpers mehr unterhaltende und die Thätigkeit aller willkührlichen und unwillkührlichen Bewegwerkzeuge belebende Luft genießen.



### III. Mittel eine möglichst gesunde Luft zu genießen.

#### §. 164.

Aus den bisher angegebenen, gesunden und ungesunden Luftarten folgt, daß diejenige Luft die heilsamste und beste sey, welche mäßig schwer, mäßig warm, trocken, heiter, rein, schneller Veränderung nicht unterworfen ist und auf mäßigen Anhöhen den Zutritt der Sonne und eine beständige Erneuerung zuläßt. Da es aber nicht von uns abhängt, in einer alle diese Eigenschaften in sich vereinigenden Luft beständig zu leben, so müssen wir wenigstens bemühet seyn, eine ihr beykommende Luft den größten Theil unsres Lebens hindurch zu genießen. Diese Absicht wird der junge Studierende theils durch die meistens von ihm abhängende Wahl seiner Studierstube, theils durch die Verbesserung der Stubenluft erreichen.

#### 1. Die gesunde Studierstube.

#### §. 165.

Die Beschaffenheit der Luft in unseren Wohnungen hängt hauptsächlich von den Winden ab, welchen sie ausgesetzt sind. Der Ostwind führt ihnen warme und trockene, der Südwind warme und feuchte, der Westwind kalte und feuchte, der Nordwind kalte und trockene Luft zu. Hiernach sind die gegen Morgen und Mitternacht liegenden Zim-



mer die gesundesten im Sommer, und die gegen Mittag liegenden im Winter. Jene genießen einer erfrischenden, diese einer durch die Sonnenstrahlen mehr erwärmten Luft. Ausser der Lage in Rücksicht der Winde, hat der Studierende noch besonders auf die Lage in Rücksicht der Nachbarschaft zu sehen, welche seine Luft verderben kann. Er wird daher nie eine Wohnung wählen, die an einen Kanal oder Fluß liegt, die gegen den Hof, die Kloaken und Dünststätten gerichtet ist, oder Seifensiedereyen, Brauereyen, Gerbereyen, Färbereyen, Schlachthäuser in der Nähe hat. Auch wird er die gegen einen freyen Platz oder eine breite StraÙe liegende Wohnung, der einer engern Gasse und besonders der eines Eckhauses vorziehen, dessen freye Mauer gegen ein schmales Gäßchen, oder gar eine durchfließende Ableitung einer Kloake gerichtet ist, wodurch die freystehende Stuben - oder Kammermauer gewöhnlich feucht und dumpficht wird. Auch wird er nie auf der Erde oder halb unter der Erde wohnen, wo die Wände gewöhnlich naß und der Fußboden so feucht ist, daß er das Wachsthum der Schwämme begünstiget; sondern er wird sich in den höheren Stockwerken einmiethen, die den freyen Zugang der Luft verstatten und ihm überdies die Hellung gewähren, die ihm zur Schonung seiner Augen unentbehrlich ist. Ein helles, freyliegendes Zimmer wird ihn zugleich aufheitern und ihn fühlen lassen, daß es bey der Geistesarbeit durchaus nicht gleichgültig ist, ob wir in einem finsternen



und schmutzigen, oder in einem hellen und schönen Zimmer wohnen.

§. 166.

Aufser diesen Eigenschaften in Rücksicht der Lage, kommt die Höhe und Grölse, die Beschaffenheit des Fußbodens und die mögliche Erwärmung des Zimmers im Winter, noch in besondere Betrachtung. In einem engen niedrigen Zimmer häufen sich die Ausdünstungen weit schneller an und fallen mehr auf den Bewohner zurück, da sie in einem hohen und geräumigen Zimmer Platz finden, ihrer Natur nach in die Höhe zu steigen und die untere Luftschicht reiner zu lassen. Nie muß der Studierende sich eine Stube wählen, die über einen Durchgang oder Thorweg gebaut und deren Fußboden aus dieser oder einer andern Ursache sehr kalt ist, wodurch die bey sitzenden Personen ohnedem leicht erkaltenden Füße noch mehr, und mit ihnen fast alle Theile des Körpers leiden. Zur Heitzung im Winter giebt das Kaminfeuer eine ungleiche, schädliche Wärme. Während der gegen das Feuer gekehrten Seite des Körpers die Hitze unerträglich wird, friert die davon abgekehrte. Weit zuträglicher ist deßwegen die sich gleicher vertheilende Ofenwärme, welche die Franzosen selbst zu schätzen anfangen. Doch sind eiserne Ofen weniger als thönerne zu empfehlen, weil sich durch jene keine so mäßige, oder gleiche Wärme erhalten läßt, indem sie sich



leicht zu sehr erhitzen und eine stinkende ungesunde Hitze aussprühen.

## 2. Die Verbesserung der Stubenluft.

### §. 167.

Für nichts sind die meisten Studierenden weniger besorgt, als für die Beschaffenheit der Luft ihrer Studierstube und ihres Schlafgemachs. Ehe sie der Bequemlichkeit nachgeben, oder eine Viertelstunde ihres Fleißes aufopfern, oder einen unbedeutenden Aufwand für Holz machen, leben sie lieber von den subtilisierten Unreinigkeiten ihres Körpers und verunreinigen Jahr aus Jahr ein ihren Athem in ihrem trägen Dunstkreise. Gleichwohl ist es um gesund zu bleiben und lange zu leben, auch bey der an sich gesunden Lage seiner Wohnung, durchaus nöthig, daß man, ohne alle Rücksicht auf die Jahrszeit, die still stehende Luft seines Zimmers und seiner Kammer, durch Öffnung der Thüre und des Fensters täglich in Bewegung setze, und die durch Athem, Schweiß, Blähungen, Speisen und Lichterdampf angehäuften Dünste zu verjagen suche. Im Sommer geschieht diese Lüftung der Wohnung am besten in den Frühstunden, um der heiteren Morgenluft Eingang zu verschaffen und des Abends ehe die Sonne ganz den Horizont verläßt, um die bange Wärme aus dem Zimmer und Schlafgemach zu verjagen. Im Winter nimmt man diese



Erneuerung der Luft lieber gegen Mittag vor, wo sie durch die belebenden Strahlen der Sonne mehr gereinigt ist. Doch muß man sich dabey nicht der Zugluft aussetzen, aber auch nicht glauben, daß es zur Vermeidung derselben schon hinreichend sey, bloß das Fenster zu öffnen, oder dasselbe mit einem Ventilator zu versehen. Denn nie wird die eingesperrte Luft dadurch so in Bewegung gesetzt und so vollkommen vertrieben werden, als durch einen nur einige Minuten dauernden Durchzug. In der warmen Jahrszeit kann man die Fenster seines Schlafgemachs den ganzen Tag offen lassen und sie erst am späten Abend schließen, damit die dicke, nebelichte Luft sich nicht in das Schlafgemach ziehe, einen ängstlichen Schlaf verursache und zu Erkältungen Veranlassung gebe. Verstattet aber die ungesunde äußere Luft keine solche Lüftung, oder reicht diese Lüftung nicht hin, die Luft ganz zu verbessern, so kann man sich nach ihrer verschiedenen Beschaffenheit, noch einiger Verbesserungsmittel bedienen. Ist z. B. die Luft sehr feucht, so wird der Rauch von Mastix, von Wacholderbeeren und anderm Rauchwerk, ihr ihre schädliche Feuchtigkeit benehmen, ist sie aber schwül und heiß, so wird das Besprengen des Fußbodens mit frischem Wasser mehr Feuchtigkeit in die uns umgebende Luft bringen. Auch Pflanzen und Blumen können die Luft erfrischen, jedoch nur so lange, als sie von der Sonne beschienen werden, weil sie im Schatten und



besonders des Nachts die Luft mehr verunreinigen und gefährlich werden §. 158. Übrigens können Dinge, welche Wohlgerüche verbreiten, nie als eigentliche Reinigungsmittel der Luft angesehen werden, weil sie nicht im Stande sind, die unreinen schädlichen Theilchen in der Luft selbst zu entfernen, sondern sie nur zu verbergen und der empfindlichen Nase weniger bemerkbar zu machen.



---

## ZWEYTER ABSCHNITT.

Die Verwahrung der Oberfläche unseres Körpers vor dem nachtheiligen Einfluß der Witterung durch zuträgliche Kleidung.

### §. 168.

So sinnreich und beynahe unerschöpflich die Mode in den Erfindungen des Putzes und der Kleidung ist, so sehr verfehlt sie gewöhnlich dabey die wahre Absicht. Ohne Klima, Jahreszeit, die freye und ungehinderte Bewegung unsrer Muskeln, den ungestörten Umlauf des Bluts gehörig in Erwägung zu ziehen, wirft sie das unserem Körper Angemessene und Schädliche unter einander, verliert hierüber allen Werth der Erfindung und wird in den Augen des Vernünftigen nicht selten völlig abgeschmackt. Gleichwohl ließe sich Schönheit und Nutzen sehr wohl mit einander paaren, wenn wir von der blinden Nachahmungssucht abgehen und nicht das, was in einem warmen Lande passend ist, auch in einem kalten tragen, nicht das, was ein müßiger Kopf zur Verbergung seiner körperlichen Fehler ersonnen hat, blindlings nachäffen und als junge starke Leute das



tragen wollten, was bloß Bejahrte und Schwächliche anständig und zuträglich kleidet. Um aber hier dem Eigensinne der Göttin Mode nicht in Rücksicht des Schnitts und der Form nahe zu treten, worin sie bey Mannspersonen in der französischen, englischen und in der aus beyden gemischten deutschen Tracht, durch Jahrhunderte völlig geschmacklos zu bleiben scheint, wollen wir bloß das jugendliche Alter, die Jahrszeit und das Klima gegenwärtig in Betrachtung ziehen.

### I. Bedeckung des Kopfs.

#### §. 169.

Die beständige Geistesbeschäftigung macht es bey jungen Studierenden und bey Gelehrten überhaupt nothwendig, daß die Säfte weit häufiger nach dem Kopfe gezogen werden und hieraus nach und nach ein habitueller Blutandrang nach diesem Theil entsteht, welcher zu den mannigfaltigen Kopfbeschwerden der Studierenden und Gelehrten Veranlassung giebt und sie hauptsächlich zum Schlagfluß geneigt macht. Dieser Blutandrang wird aber ungleich größer und gefährlicher, wenn der Kopf warm gehalten und zum Schweiß disponiert wird, wo sodann auf die geringste Erkältung desselben Katarrhe, Husten, Flüsse u. s. w. erfolgen. Es ist deßwegen der Gesundheit angemessener, wenn der junge Studierende statt einer dickharichten Frisur lieber ein oben abgeschnittenes und neben in leichten Locken herabfal-



lendes Haar trägt, zu Hause am Tage unbedeckt bleibt und im Schläfe die Haare bloß durch eine leinwandne oder Filetmütze außer dem Gesichte zu erhalten sucht. Ist er aber schon von Jugend auf gewöhnt, Tag und Nacht dicke Mützen zu tragen, so muß er sie allmählich und in der wärmeren Jahreszeit abzulegen suchen, um sich nicht durch eine zu schnelle Veränderung Flüsse u. s. w. zuzuziehen. Außer dem Hause ist auch im strengsten Winter die Pelzmütze durchaus verwerflich und höchstens auf weiten Reisen zu dulden. Weit zuträglicher bedeckt den Kopf ein schwarzer runder Hut, der wegen seiner Beschattung der Augen für diese zugleich überaus wohlthätig wird und daher zu jeder Jahreszeit den Vorzug vor dem dreyeckichten verdient. Im Sommer würde ein weißer runder Hut, durch welchen die Sonnenstrahlen weniger durchgehen, gesunder als ein schwarzer seyn, wenn Studierende die Gesundheit der Mode vorziehen wollten.

## II. Bedeckung und Kleidung der übrigen Theile.

### §. 170.

Mehr als dem Kopf ist den übrigen Theilen des Körpers, besonders in nördlichen Gegenden, eine warme Bedeckung zuträglich, weil Hitze und Kälte oft unerwartet schnell die Haut bald erschlaffen, bald zusammenziehen, die Ausdünstung bald widernatürlich vermehren, bald widernatürlich hemmen



und auf diese Art die Hautreinigung beständig in Unordnung bringen. Am besten ist es, in einem unstäten Klima sich nicht bestimmt an die Jahreszeit, an den Oster- und Michaeliswechsel der Mode, sondern bloß an die Witterung zu binden, um nicht mancherley Frühlings- und Herbstkrankheiten ausgesetzt zu seyn. Das seidene oder Zeugkleid wird im nördlichen Deutschlande höchstens in den Monathen Juni und Juli den ganzen Tag passen, wenn die zurück gelassene Kälte eines Gewitters nicht den Wechsel eines Tuchkleides nothwendig macht. In den kühleren Augustabenden wird sich aber derjenige sehr leicht Erkältungen aussetzen, der auch am späten Abend das leichte Kleid des heißen Tages anbehält und nicht lieber einen tuchenen Frack oder Überrock anzieht. Im Herbst, wo die gefährlichsten Krankheiten von Unterdrückung der Ausdünstung entstehen, ist es der Vorsichtigkeit gemäß, in der Kleidung zeitig den Übergang zum Winter zu machen, dessen Anfang uns ohnediefs immer empfindlicher als seine strengste Kälte fällt. Im Winter selbst muß man sich aber durch allzu warme Kleidung nicht verzärteln und zum Schweiß geneigt machen, wodurch der Körper entkräftet wird. Man vermeide daher, besonders im warmen Zimmer, den Pelz, der überhaupt mehr den Mann und Greis als den Jüngling kleidet und diesem den Anschein des Schwächlings giebt, welcher schon frühzeitig das natürliche Jugendfeuer verloren hat. Weit schicklicher und zuträglicher als der modische Pelz, sind



für einen jungen Menschen ein warmer Überrock von Tuch oder Beuver, der Mantel, der Schanzläufer und als gewöhnliches Kleid der tuchene Frack mit langen und breiten Klappen, die sich über einander knöpfen lassen, und den am meisten Wärme bedürfenden Unterleib bedecken. Die besten Kleiderfarben sind im Winter die dunklen, im Sommer aber die weißen.

§. 171.

Überaus verwerflich ist das knappe Anliegen der Kleidungsstücke überhaupt, besonders aber der Beinkleider, der Strümpfe, der Stiefeln und Schuhe. Die meistens hängende Lage und senkrechte Stellung der Füße erschwert ohnedem die Verrichtung der zurückführenden Gefäße in diesen Theilen und es ist mithin widersinnig, hierzu noch mehr, besonders durch Beinkleider beyzutragen, die die Muskeln in einer beständigen Pressung erhalten und nicht nur diesen, sondern auch den Gefäßen ihre freye Thätigkeit erschweren. Der enge Bund fest anliegender Hosen ist überdiß eine Hauptveranlassung der beym männlichen Geschlechte so häufig vorkommenden Brüche. Er stört nicht nur die Verrichtungen des Gedärms, sondern bestimmt es auch bey starker Anstrengung, beym Heben, Tragen, Springen u. s. w. durch den Bauchring seinen Ausweg zu nehmen. Weit bequemer, gesunder und gewiß auch mehr nach den Regeln des guten Geschmacks, sind in so ferne die weiten, luftigen, im Sommer von Zeug, im Winter von



Kasimir gemachten Beinkleider und Pantalons oder langen Matrosenhosen, welche noch den besonderen Vortheil haben, daß sie das schädliche feste Binden der Strümpfe über dem Kniegelenke und das eben so schädliche feste Schnallen unter demselben überflüssig machen, welches, so wie die straff anliegende Halsbinde, das Blut in seinem Umlaufe hindert, zu Austretungen desselben aus seinen Gefäßen, zum Blutsturz und Schlagfluß Gelegenheit giebt. Da das Wohlbefinden der meisten Studierenden und Gelehrten von der Wärme und der freyen Ausdünstung der Füße, als derjenigen Theile des Körpers abhängt, welche die Natur zu besondern Ableitern einer Schärfe gemacht hat, wie schon der eigene Geruch des Fußschweißes bey vielen Menschen zu erkennen giebt; so hat jeder Studierende, dem seine Gesundheit werth ist, hauptsächlich auf beständige Wärme des Unterfußes zu sehen, ohne welche die Säfte noch mehr nach dem Kopfe gehen, Hitze, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und bey Personen, die mit Brüchen behaftet sind, sehr leicht Austretungen derselben verursachen. Besonders begünstiget die feuchte Kälte, das lange Gehen im Regenwetter, im Schnee u. s. w. letzteren leicht gefährlich werdenden Zufall. Ein dicker baumwollener Strumpf im Sommer, ein dicker schafwollener im Winter und dicke Unterziehstrümpfe zu jeder Jahreszeit, wenn man genöthiget ist, seidene Strümpfe zu tragen, werden dergleichen Zufälle am besten verhüten. Was aber die Schuhe betrifft, so schicken sich diese mehr zur trockenen



Witterung der wärmeren Jahreszeit als im Winter und im Regenwetter, wo die Gesundheit den ganzen oder Halbstiefeln, besonders den gewichsten, die weniger das Eindringen der Nässe verstatten, den Vorzug giebt. Doch müssen diese Stiefeln nicht zu steif, noch von zu starkem Leder seyn, wo sie sonst nicht nur den Gang erschweren, sondern auch an den Knöcheln ein schmerzhaftes Drücken und Reiben veranlassen, und wenn sie fest anliegen und lange am Fulse bleiben, leicht ein so starkes Anschwellen desselben verursachen, daß sie nur mit großer und schmerzhafter Anstrengung wieder herunter zu bringen sind. Übrigens beruht sowohl beym Stiefel als beym Schuh auf der Beschaffenheit der Sohle und des Absatzes ihre besondere Vollkommenheit. Die Mode befiehlt zwar, die Schuhsohle schmähler und kürzer als die Fußsohle zu machen, weil sie sich nicht überzeugen kann, daß das Natürliche nur schön ist, sondern wähnt, daß ein Fuß, der nicht durch die Kunst ganz zugespitzt und im engen Schuhe verkrüppelt ist, plump und widernatürlich sey; aber die Erfahrung lehret, daß sich die Natur auch hierin für jeden Zwang rächet. Ein enger Schuh verstattet nicht einen Spaziergang von zwey Stunden, ohne zu kneipen und zu brennen, und ohne dem Fuß Schaden zu thun. Aller Umlauf des Bluts wird in demselben gehemmt und der Fuß verliert alle Bequemlichkeit und Wärme. Überdies entstehen durch den Druck des Leders warzenförmige schmerzhaftige Auswüchse an verschiedenen



Stellen des Fusses, welche Leichdorne genennt werden und das Gehen, besonders bey Veränderungen der Witterung, äusserst beschwerlich machen. Will man nun diesen Nachtheilen entgehen, so muß man die Schuhsohle nicht nur um eine oder zwey Linien breiter als die Fulssohle, sondern auch um einen drittel oder halben Zoll länger machen lassen, damit die Zehen vorne Spielraum behalten und nicht widernatürlich an einander und über einander geprefst, hornicht und schwielicht werden. Der Absatz muß ebenfalls etwas über die Ferse rings herum hinaus und weit gegen die Mitte des Fusses laufen, außerdem nicht über einen halben Zoll hoch seyn, wenn er dem Fuß nicht eine widernatürliche Biegung geben, einen festen Gang verstatten und das leicht zu Verrenkungen Veranlassung gebende Wanken verhüten soll.

§. 172.

Endlich glaube ich dem Verhalten in Rücksicht der Bedeckung und Kleidung des Körpers noch eine Bemerkung beyfügen zu müssen, die dem Gebrauch geerbter, erkaufter und geborgter Kleidungsstücke betrifft. Es ist bekannt, daß nicht nur in hitzigen, sondern auch in langwierigen Krankheiten die Krankheitsstoffe durch die Haut verdünsten, sich in die Wäsche und Kleidungsstücke ziehen und diesen eine Ansteckungsfähigkeit mittheilen, welche durch die Erwärmung von der Haut gesunder Personen auch nach geraumer Zeit wieder in Thätigkeit gesetzt wer-



den kann. Hierdurch geschieht es, daß der Hut und vorzüglich die Pelzmütze des Grindköpfigen nicht selten ganz gesunden Personen den Grindkopf, nicht oft und hinlänglich gelüftete und geschwefelte Kleidungsstücke krätzichter Personen, die Krätze, durchschwitzte Strümpfe, Pantoffeln, Schuhe und Stiefeln der Podagristen aber das Podagra u. s. w. sehr oft mittheilen. Vorzüglich werden in so ferne die Kleidungsstücke der Trödler und Maskenverleiher verdächtig und ekelhaft, von welchen man nicht wissen kann, ob sie nicht mancher Venerischer, Aussätziger, Gichterischer schon getragen, oder auf Maskenbällen seinen ansteckenden Schweiß darinnen verschwitzt hat. Sollte es daher die Dürftigkeit manches jungen Menschen erfordern, von dergleichen Kleidungsstücken Gebrauch zu machen, so ist es wenigstens der Vorsichtigkeit gemäß, sie so viel nur möglich waschen, lüften und durchräuchern zu lassen, um sich nicht muthwillig einer Ansteckung auszusetzen.



### DRITTER ABSCHNITT.

Die Ersetzung unsrer verlornen Bestandtheile durch gesunde Nahrungsmittel.

#### §. 173.

Wir bedürfen von Zeit zu Zeit Ersatz der verlornen Bestandtheile unsers Körpers §. 69., dessen eintretende Nothwendigkeit die Natur durch die unangenehme Empfindung des Hungers und Durstes zu erkennen giebt §. 70. Die Erfahrung lehret, daß noch im Wachsthume stehende junge Leute, nicht über acht, ausgewachsene Personen, nicht über zwölf Stunden, ohne jene Erinnerung der Natur bleiben und sodann genöthiget sind, Speise und Trank zu sich zu nehmen, deren in der Schöpfung überall den Menschen erwartende Mannigfaltigkeit, die Lüsterheit solcher Personen, die Essen und Trinken zu einem wesentlichen Theil ihrer Glückseligkeit machen, durch ihre künstlichen Bereitungen und Mischungen ungeheuer vervielfältiget hat. Bey dieser Vervielfältigung wurde meistens der Geschmacksinn, selten die Gesundheit zu Rathe gezogen und daher veranlaßt, daß die einfachsten und gesundesten Speisen und Getränke der Natur, nicht mehr bloß durch



ihre Menge nachtheilig werden konnten, sondern auch durch ihre Beschaffenheit schädlich werden mußten.

§. 174.

Was die Speisen besonders betrifft, so nehmen wir sie theils aus dem Gewächsreiche, theils aus dem Thierreiche und leben hierdurch allerdings der Natur gemäß. Denn wir haben die Zähne und den Magen fleischfressender Thiere, aber einen langen und weiten Darmkanal, gleich denjenigen Thieren, welche bloß von Kräutern, Gras und Körnern leben. Überdies haben die Pflanzen- und Thierspeisen ganz entgegengesetzte Eigenschaften und Wirkungen auf den menschlichen Körper. Jene besitzen eine Neigung zur Säure und nähren bloß durch ihre mehlichten, schleimichten Bestandtheile, die noch immer von der eigenthümlichen Beschaffenheit thierischer Bestandtheile so sehr abweichen, daß sie durch eine weit größere Thätigkeit der Nervenkraft und einen öfteren Umtrieb unseren thierischen Säften verähnlicht werden müssen. Der nährend Theil thierischer Substanzen, welcher Gallert ist, kann hingegen leichter in unsere Natur verwandelt werden, uns geschwinder und reichlicher Nahrung geben, weil er ein unserem Körper ähnlicherer Bestandtheil ist. Aber durch seine alkalische Beschaffenheit giebt er zu einer noch größeren Neigung unsrer Säfte zur faulichten Verderbnis und zu allerley Schärfen und Ausschlägen Gelegenheit. Werden hingegen Pflan-



zenspeisen im gehörigen Mafse mit Thierspeisen verbunden, so verhindern jene durch ihre Säure, daß diese nicht in faulichte Verderbnifs und diese durch ihre alkalische Beschaffenheit, daß jene nicht in sauere Gährung schon im Magen und Gedärme übergehen, daß mithin weder eine sauere, noch eine alkalische Schärfe ins Blut kommt, sondern eine milde Mischung der Säfte unterhalten wird. Auch vermeiden wir bey der klugen Verbindung beider Gattungen, die uns leicht schädlich werdende Vollblütigkeit und die daraus folgende allzu grofse Heftigkeit der Leidenschaften, als Folgen des alleinigen Genusses der Thierspeisen und die Erschlaffung und Mattigkeit unsres Körpers, die Trägheit und Kraftlosigkeit in den Äußerungen des Erkenntnifs - und Willensvermögens, als Folgen des alleinigen Genusses der Pflanzenspeisen.

I. Verschiedene bey der Wahl der Nahrungsmittel in Erwägung zu ziehende Umstände.

§. 175.

Es ist jedoch nicht gleichgültig, welche Nahrungsmittel wir aus beiden Naturreichen wählen, um obiger Absicht §. 174. vollkommen zu entsprechen und es sind daher nothwendig die Umstände zu bestimmen, unter welchen gewisse Speisen und Getränke zuträglich oder schädlich werden können. Jeder wird hierbey am besten die Eigenheiten seiner Natur selbst studieren und dieser ablernen, was ihr



eigentlich wohl bekommt, überhaupt aber 1) auf das Temperament, 2) auf die Gewohnheit, 3) auf die Art der Geistesbeschäftigung, 4) auf die Jahrzeit und das Klima, 5) auf die Simplicität der Speisen und 6) auf das richtige Verhältniß zwischen Thier- und Pflanzenkost sehen.

# 1. Die Verschiedenheit des Temperaments.

## §. 176.

Die Verschiedenheit des Temperaments macht, daß eine für sich gesunde Nahrung der besonderen Beschaffenheit des Körpers weniger zuträglich ist. Dem Sanguineus §. 99. ist reizbare Schwäche eigen. Er wird diese vermehren, wenn er durch fette Brühen, durch weichliche Speisen, durch Pflanzenkost, die schlaffe Spannung seiner Faser noch schlaffer macht und durch scharfe, gewürzte Nahrungsmittel und geistige Getränke seine natürliche Reizbarkeit erhöht. Hingegen werden ihm eine mehr trockene Kost, Fleischspeisen, ein gutes reines Gerstenbier wohl bekommen. Der Phlegmatikus §. 100. wird die fühllose Schlaffheit seines Körpers durch schleimichte, klebrichte, zähe und fette Speisen, durch Milch, Wasser und Weizenbier, so sehr begünstigen, daß er noch aufgetriebener, schläfriger und geistloser wird, und muß daher zur Verminderung seines Phlegmas durch Fleischkost, trockene Speisen und geistige Getränke beytragen. Der Cholerikus §. 101. besitzt reizbare Stärke und



mufs mithin alles vermeiden, was den Umtrieb seiner Säfte und die gallichte Beschaffenheit derselben vermehrt. Fette, öhlichte, stark gesalzene und gewürzte Speisen, geistige, erhitzende Getränke, sind ihm deswegen schädlich; wässerichte, schleimichte, milde Pflanzenkost, wässerichte, säuerliche Getränke, das Weizenbier hingegen zuträglich. Den Melancholikus charakterisieren Trockenheit, Kränklichkeit, geistiges und körperliches Unvermögen §. 101. Alles, was die Bewegung seiner Säfte noch mehr erschwert, alles, was seine festen Theile noch mehr austrocknet, wird seine Temperamentsanlage verschlimmern. Vorzüglich werden hierzu beytragen: trockene und stopfende Speisen aller Art, geräucherte Fleischspeisen, der Brantewein und Liqueur. Hingegen werden wässerichte Speisen und Getränke, eine milde, anfeuchtende Kost, vorzüglich grüne Gemüse und Obst und zum Getränke das Wasser, dazu beytragen, die Disposition zu allen den Krankheiten zu schwächen, welche die natürliche Beschaffenheit seiner festen und flüssigen Theile nothwendig macht.

## 2. Die Gewohnheit

### §. 177.

Was die Gewohnheit betrifft, so sind manchem jungen Menschen gewisse schädliche Speisen und Getränke durch die erste Erziehung so nothwendig geworden, dafs ihm auch die der Beschaf-



fenheit seines Körpers angemessen scheinende Nahrung nicht bekommt. Er verträgt z. B. bey einem schwachen Magen weit besser eine derbe rohe Kost, als Fleischbrühen, wässerichte Nahrungsmittel, leichte und delikate Gerichte. Im Gegentheil kann ein starker Magen durch die Gewohnheit so herab gestimmt werden, daß er nichts als leicht auflösliche Dinge verlangt. Es ist aber nie rathsam, einer solchen Gewohnheit in den Jahren des Jünglings treu zu bleiben, sondern sie allmählich abzulegen, um, durch eine plötzliche Veränderung, der Natur nicht mehr zu schaden, als zu nutzen.

### 3. Die Art der Geistesbeschäftigung.

#### §. 178.

Auf die Art der Geistesbeschäftigung hat die Güte der Nahrungsmittel einen wichtigen Einfluß. Grobe Nahrungsmittel enthalten weit weniger ätherischen, zum Ersatz der Nervenkraft im Gehirne tauglichen Stoff. Daher Nationen, die dergleichen beständig genießen, mehr den Thieren gleichen. Die Äußerungen ihrer Denkkraft sind so plump und grob, wie ihre Muskelbewegung. Denn Nerven- und Muskelfaser nehmen durch eine solche Nahrung selbst eine gewisse Härte und Unbiegsamkeit an, die sie zu jeder feinen Bewegung unfähig machen. Hingegen sind feine Nahrungsmittel der Feinheit der Gedanken überaus günstig. Hat also der junge Studierende eine Arbeit vor, die tieferes Nachdenken



erfordert, so wird er sie weit glücklicher nach dem Genuße von Kraftbrühen, von feineren Pflanzen- und Fleischspeisen, als nach dem Genuße von Hülsenfrüchten, Erdäpfeln und Speck vollenden. Ferner verlangen grobe Nahrungsmittel weit mehr Verdauungskraft, als leichte und zarte. Da nun der junge Studierende die Verdauung desto mehr stört und schwächt, je mehr er studiert und je mehr Nachdenken dasjenige erfordert, womit er sich beschäftigt, so ist ihm nichts rathsamer, als zu der Zeit nur wenige, aber kräftige und nahrhafte Speisen zu genießen, weil viele und rohe Speisen nicht so leicht von den geschwächteren Verdauungswerkzeugen aufgelöst und in einen reinen Nahrungssaft können verwandelt werden, sondern Schleim, Säure und Blähungen zurück lassen.

#### 4. Die Jahreszeit und das Klima.

##### §. 179.

Auch die Jahreszeit und das Klima machen, daß nicht jede Speise zu jeder Zeit gleich zuträglich ist und gleich gut bekommt. Die Natur giebt dieses selbst durch einen gewissen Instinkt zu erkennen. Völker in nördlichen Gegenden lieben mehr rohe und feste Speisen, weil ihre Verdauungskraft in der Kälte stärker und lebhafter ist und eine substantiösere Kost zum Nachhalten verlangt. In südlichen Gegenden aber zieht man eine leichte, weiche Nahrung aus dem entgegengesetzten Grunde



vor. Das nehmliche gilt bey uns in der warmen Jahrszeit, so wie das erstere in der kalten. Auch haben wir im Sommer mehr Neigung zur Pflanzekost, im Winter mehr Neigung zur Thierkost und dieser Neigung müssen wir folgen, wenn wir der Gesundheit gemäß leben wollen. Fleischspeisen würden den durch die Wärme der Jahrszeit veranlaßten größeren Hang unsrer Säfte zur Fäulniß vermehren, Pflanzenspeisen aber vermindern ihn durch ihre säuerliche Beschaffenheit. Im Winter aber sind Pflanzenspeisen nicht nahrhaft genug, daher das weit wirksamere Verdauungsvermögen zu dieser Zeit eine solidere Nahrung verlangt.

#### 5. Die Simplicität der Nahrungsmittel.

##### §. 180.

Die Simplicität der Speisen und Getränke war ohne Zweifel eine der vorzüglichsten Ursachen, warum die Patriarchen der Vorzeit ein so hohes Alter erreichten. Jede Speise verlangt eine eigene Auflösung, eine eigne Assimilation, weil jede die mit unsrer Natur verwandten Bestandtheile, mit ganz verschiedenen, ganz fremdartigen Theilen verbunden enthält. Ein vielfältiges Gemische von Speisen muß daher den Verdauungskräften weit mehr zu schaffen machen, als eine einfache, wenn gleich ihrer Natur nach ungesunde Speise. Die Säfte und Werkzeuge der Verdauung werden letztere in weit kürzerer Zeit in ein gleichartiges, unseren Säften ähnliches Ganzes



verwandeln können. Im Gegentheil kann die einfachste, an sich gesundeste und leicht verdaulichste Speise, durch die Verbindung mit andern, eine fast unauflösliche, die Werkzeuge der Verdauung ermüdende und unseren Säften eine giftartige Schärfe zuführende Beschaffenheit erhalten. Der junge Studierende gewöhne sich deswegen an einfache Kost und verabscheue die Leckerhaftigkeit.

## 6. Das Verhältniß zwischen Thier- und Pflanzenkost.

### §. 181.

Das gehörige Verhältniß zwischen Thier- und Pflanzenkost erfordert, daß wir nie ein gewisses Maß weder in jener noch in dieser überschreiten. Die Ursache hiervon liegt in der schon §. 174. angegebenen, einander entgegengesetzten Beschaffenheit und Wirkungsart beider Gattungen von Nahrungsmitteln. Das zuträglichste Maß lehrt uns hierbey theils der Ekel, der auf den allzu lange fortgesetzten oder allzu häufigen Genuß der Pflanzen- oder Thierkost erfolgt, theils die bald bemerkbare größere Schwäche des Magens und des ganzen Körpers, die saure, sich aus dem Magen und Gedärme ins Blut ziehende Schärfe, nach dem anhaltenden und übermäßigen Genuß der Pflanzenspeisen und die alkalische Verderbnis unsrer Verdauungsorgane und Säfte, die sich durch allerley Beschwerden des Magens, faules ekelhaftes Auf-



stossen, durch Jucken und Ausschläge der Haut u. s. w. nach dem beständigen und alleinigen Genuß von Thierspeisen zu erkennen giebt.

## II. Verschiedene Arten der Speisen.

### §. 182.

Alle Speisen, welche wir geniessen, sind entweder leicht oder schwer verdaulich, je nachdem sie von den Verdauungssäften und der Thätigkeit der Verdauungsorgane leichter, oder schwerer aufgelöset und in einen guten Milchsaff verwandelt werden können. Gemeiniglich finden wir, daß weiche und schmackhafte Speisen leicht verdaulicher, als harte und unschmackhafte, oder solche Speisen sind, die keine Theilchen enthalten, welche den mit wenigen Fleischfasern versehenen Magen des Menschen, zu lebhafterer Thätigkeit anreitzen können. Diese Bemerkung hat ohne Zweifel die erste Veranlassung zu den verschiedenen Zubereitungen gegeben, welche der Luxus ins unendliche vervielfältiget hat und noch vervielfältiget und welche so verschieden sind, als Länder, Völker und Zeiten, deren wahre Absicht aber immer die Verdaulichkeit seyn und dadurch erreicht werden sollte, daß die harte Thier- und Pflanzenfaser weicher und mürber gemacht, die überflüssige in den Speisen enthaltene Luft ausgetrieben, denjenigen Speisen, welche unschmackhaft und daher nicht fähig sind, die Verdauungsorgane gelinde zu reitzen, Geschmack und denjeni-



gen, die durch ihre natürliche Schärfe zu viel reitzen, Mildigkeit gegeben würde. Ersteres bewirkt das Kochen, Dämpfen, Braten, Rösten und Backen; letzteres der Zusatz verschiedener Dinge und vorzüglich der Gewürze. Zu diesen gehören: Kochsalz, Zucker, Essig, Citronensaft, Kümmel, Fenchel, Anis, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Salbey, Majoran, Kerkel, Pfefferkraut, Zwiebel, Knoblauch, Senf, Meerrettig, Citronen- und Pomeranzenschalen, Pfeffer, Ingwer, Zimmt, Safran, Nelken, Cardamomen, Muskatennüsse, Muskat Blumen u. s. w. Sie enthalten sämmtlich weder mehlichte, schleimichte, noch gallertartige Theile und können daher, auch durch den reichlichsten Zusatz, die Speisen nicht nahrhafter machen, wohl aber Zunge, Magen und Gedärme verwöhnen, allerley Schärfen ins Blut bringen, die sich vorzüglich durch Blümchen im Gesichte, Kupferhandel und andere Unreinigkeiten der Haut verrathen und, durch ihren zu starken Reitz, den Utrieb der Säfte widernatürlich vermehren, hierdurch aber die thierische Maschine frühzeitig abnutzen. Vorzüglich schaden in dieser Rücksicht die ein ätherisches Öhl enthaltenden ausländischen Gewürze — Pfeffer, Ingwer, Zimmt, Nelken, Cardamomen, Safran, Muskatennuß, Muskat Blumen u. s. w., die höchstens dem verschleimten Magen des Phlegmatikus, aber weder dem schwachen Magen des Melancholikus, noch dem feurigen und reizbaren des Cholerikus und Sanguineus bekommen. Selbst der Zucker, wenn er im Uebermase genossen wird, verderbt die



Verdauung durch seinen zähen Schleim und bringt eine Schärfe ins Blut, die besonders den Zähnen gefährlich wird und sie zur Fäulnis und zum Brand geneigt macht. Noch schädlicher ist das Gewürzkauen, welches sich manche Personen angewöhnen, dadurch aber nach und nach ihre Verdauungswerkzeuge gegen allen Reitz unempfindlich machen und in eine Atonie versetzen, die selbst nicht mehr den leicht auflöslichsten Speisen gewachsen ist. Die zuträglichsten, jedoch immer in mäßiger Quantität zu gebrauchenden Gewürze für junge Studierende sind: der Essig, welcher der Neigung thierischer Speisen zur Fäulnis widersteht, das Küchensalz, welches die Auflösung zäher Speisen befördert, der Kümmel, Anis und Fenchel, welche die blähende Eigenschaft vieler Speisen corrigieren. Alle anderen selbst einheimische Gewürze sind schärfer und reizender und bewirken gleichwohl nicht mehr, als die eben genannten zu bewirken pflegen.

## I. Die Pflanzenkost.

### §. 183.

Wir kommen zu den Speisen selbst, wovon uns das Pflanzenreich 1) die Getreidearten, 2) die Hülsenfrüchte, 3) die Küchenkräuter und grünen Gemüse, 4) die essbaren Wurzeln, 5) die essbaren Schwämme, 6) die Sommerfrüchte und das Obst liefert.



---

1. Die Getreidearten

begreifen vorzüglich den Rocken, den Weizen, die Gerste, den Haber, das Heidekorn, den Hirsen und Reis. Alle enthalten Schleim und Mehl und werden hierdurch nahrhaft. Das Mehl gehört an sich, wenn es bloß mit Wasser und Milch vermischt ist, zu den schwer verdaulichen, Blähungen oder schmerzhaften Ausdehnungen des Darmkanals von entbundener Luft, und Schleim — das Nest der Würmer, zurück lassenden Speisen. Daher sind Breye, Klöße und andere zähe und kleisterartige Mehlspeisen, besonders wenn sie zugleich viel Fett enthalten, dem jungen Studierenden weniger zuträglich. Hingegen sind die mit Sauerteig oder Hefen bereiteten ungleich auflöslicher für den Magen. Wir rechnen hierunter vorzüglich das Rockenbrod, dessen Zuträglichkeit schon dadurch außer Zweifel gesetzt ist, weil es fast nie Überdruß, wie das Weizenbrod und andere Brodarten erweckt. Nur muß es von altem guten Mehl bereitet werden, wohl gegoren haben und ausgebacken seyn, welches man aus seiner erhabenen Form, aus seiner nicht zersprungenen Rinde, seiner gelbbraunen Farbe, seiner gleichförmig - zellichten Brosame, seinem reinen, nicht saueren, nicht dumpfichten Geschmack erkennt. Doch kann auch das beste Rockenbrod, wie jede andere Brodart schädlich werden, wenn es ganz frisch gebacken, noch klebricht und warm genossen wird. Man hat von dem Genuß eines solchen frisch vom Ofen herkommenden Brods, schon tödt-



liche Folgen und vom neugebackenen Brode überhaupt groſſe Unverdaulichkeit entstehen geſehen, die jeden warnen ſollten, ein ſolches Brod vor vier und zwanzig Stunden zu eſſen, wo es erſt ſeine zähe, klebrichte, ſchwer verdauliche Eigenschaft zu verlieren pflegt. Noch mehr gilt dieſes vom Weizenbrode, von der Semmel, die ſchon, wenn ſie auch nicht mehr ganz neugebacken iſt, in einem ſchwachen Magen viel Schleim macht und quillt, daher allerley Magenbeſchwerden veranlaſt, die dem Rokenbrode, ſelbſt in Suppen, den Vorzug laſſen. Zuträglicher iſt die ſchon einen bis zwey Tage alte Semmel, am zuträglichſten aber unter den Weizenbrode, der Zwieback, in welchem die zähen Theile am vollkommenſten aufgelöſet ſind. Das Brod aller anderen Getreidearten, ſelbſt vom Reis und der Gerſte, die in Suppen eine überaus geſunde Nahrung geben, iſt beſonders für Studierende zu ſchwer auflöſlich, zu ſtopfend und blähend. Was aber das übrige Gebackene von Weizenmehle betrifft, ſo iſt das mit Hefen und wenig Fett bereitete noch am leichtesten zu verdauen, am ſchwerſten aber dasjenige, welches viel Butter, beſonders Schmalz, oder ſolches Fett enthält, das ſchon vielmahl am Feuer war und noch ranziger werden muß, wenn es mit dem Gebackenen noch einmahl zum Feuer kommt. Iſt ein ſolches Gebackenes gar mit Zucker und Mandeln überhäuft, ſo enthält es alles, was zähe, klebricht und unverdaulich ſeyn kann.



## 2. Die Hülsenfrüchte.

## §. 184.

Zu den Hülsenfrüchten gehören die Erbsen, Linsen und Bohnen. Die Erbsen der zarten Gartenschoten geben ein leichtes, gesundes Gemüse, die gedörrten Erbsen der Feldschoten aber, enthalten, wie die übrigen genannten Hülsenfrüchte, ein grobes Mehl, das dem feineren der Getreidearten weit nachsteht, wenig Nahrung und einen schlechten groben Milchsaft giebt, der nicht selten die Veranlassung zu Hautausschlägen wird. Durch die Luft, welche sie in weit größerer Menge, als die grünen Gemüse und das Obst enthalten, machen sie eine sehr beschwerliche Verdauung, die den Kopf des jungen Studierenden düster und stumpf zu nachdenkenden Verrichtungen macht. Diese Luft, welche sich in dem Darmkanal unter dem Nahmen der Blähungen anhäuft, wird besonders solchen jungen Leuten nachtheilig, die mit Brüchen behaftet sind, weil sie gerne in dem geschwächten, ausgetretenen Theil des Darmkanals tritt, diesen hervorreibt, dadurch Krämpfe im Bauchringe, schmerzhaftes Einsperrungen des ausgetretenen Darmstücks, Verstopfung und Kothbrechen verursacht. Auch hat diese, hauptsächlich auf den Genuß solcher Hülsenfrüchte, sich im Gedärme anhäufende Luft, bey jungen Personen noch einen anderen Nachtheil. Sie veranlaßt nemlich durch ihren Druck einen besonderen Reitz auf die Saamenbläschen, der leicht die



Phantasie erweckt und auf Gegenstände der Liebe und Wollust hinleitet.

### 3. Die Küchenkräuter und grünen Gemüse.

#### §. 185.

Von den Küchenkräutern und grünen Gemüsen sind diejenigen dem jungen Studierenden am zuträglichsten, welche am wenigsten Säure und Luft enthalten. Unter allen sind wohl die Krauthäuptchen, das Kraut vom Kohlrabi und der Salat die blähendsten, minder blähend der Wörsing, der Blumenkohl, der Spinat und die Rabünzchen. Sauerempfer ist bloß solchen Personen als Zugemüse zu empfehlen, die im Sommer viel Fleisch zu essen gewohnt sind. Außerdem aber ist er für schwache Magen zu sauer, weichlich und wäfsricht. Löffelkraut, Kerbelkraut, Krefse, Petersilien- und Selleriekraut sind hauptsächlich als Suppenkräuter zu empfehlen. Sie erwärmen den schwachen verschleimten Magen, erregen die Eßlust und befördern Abgang der Blähungen. Das Pfefferkraut giebt vorzüglich mit frischem Meerrettig, Eßig und Zucker in der wärmeren Jahreszeit, eine überaus erfrischende, den schlaffen Magen zur Thätigkeit anreizende und die alkalische Beschaffenheit des Rindfleisches dämpfende Sauce.



## 4. Die eßbaren Wurzeln.

## §. 186.

Die eßbaren Wurzeln nähren durch die schleimichten Theile, welche sie in größerer oder geringerer Menge enthalten. Sie blähen aber alle mehr oder weniger und sind dem Studierenden am wenigsten zu der Zeit zu empfehlen, wo er viel sitzen muß. Es gehören hieher vorzüglich die Rüben. Je größer, je dickschalichter diese sind, desto größere Theile, desto mehr Luft enthalten sie, desto weniger sind sie Personen zuträglich, die nicht im Stande sind, durch starke Arbeiten die Blähungen fortzuschaffen. Die leicht verdaulichsten unter allen sind noch die Märkischen- und Steckrüben, die gelben Rüben oder Möhren und die rothen Rüben, welche aber mehr als Salat mit Essig und Kümmel gebraucht werden. Zuträglicher als diese Rüben sind dem Studierenden der Spargel, der Pastinak, die Skorzonerwurzel, die Zuckerwurzel, die Petersilwurzel und die Selleriewurzel, welche sämmtlich eine feinere mehlichte Substanz, weniger Luft und zum Theil eine aromatische Kraft haben, wodurch sie die Blähungen forttreiben. Die schwer verdaulichsten unter den Wurzeln sind: die knollichten, der Rettig, die Erdbirne, die Kartoffeln oder Erdäpfel. Der Rettig wird gewöhnlich als ein Blähung treibendes Mittel angesehen, enthält aber unter allen knollichten Wurzeln am meisten Luft, die es nothwen-



dig macht, daß auf den Genuß des Rettigs mehr Blähungen abgehen, weil er mehr in den Leib bringt. Studierende, die gewöhnlich an Blähungen leiden, müssen davon abstehen. Höchstens dürfen sie einige Rattischen genießen, die weniger blähend und weniger scharf sind. Die Erdbirnen haben einen weichlichen, wässerichten, ekelhaften Geschmack und blähen überaus. Nur Personen von starken Verdauungskräften und thätiger Lebensart sollten davon, wie von den Kartoffeln Gebrauch machen, die durch ihre groben schleimichten Theile den Magen und Darmkanal verkleistern, widernatürlich ausdehnen, daher ungeheuere Fresser und die Anlage zum Aufenthalt aller Arten von Würmern machen.

#### 5. Die eßbaren Schwämme.

##### §. 137.

Die eßbaren Schwämme geben unter allen Speisen des Pflanzenreichs die schlechteste Nahrung durch ein schleimichtes Wesen und enthalten dabey überaus viel Luft. Viele derselben sind leicht mit den giftigen Schwämmen zu verwechseln, die sich überhaupt durch größere Porosität, eine lebhaftere Farbe, einen besonderen ekelhaften Geruch und die Menge der Insekten auszeichnen, die sich in und auf denselben aufzuhalten pflegen. Morcheln, Trüffeln und Pfifferlinge sind unter denselben noch die genießbarsten, erfordern jedoch immer einen reichlichen Zusatz von Gewürzen.



## 6. Die Sommerfrüchte und das Obst.

## §. 188.

Sommerfrüchte und Obst sind weniger nahrhaft, indem wenige von ihnen, außer einem säuerlichen und wässerichten Saft, schleimichte und mehlichte Theile besitzen. Sie haben dagegen andere Tugenden und äußern besonders zu der Jahreszeit, wo sie die Natur uns schenkt, wahre medicinische Kräfte. Sie erfrischen nicht nur und löschen in den heißen Sommertagen den Durst, sondern sie widerstehen auch mächtig der durch die Hitze vermehrten Neigung unsrer Säfte zur Fäulniß, mildern die Schärfe der Galle, feuchten den Darmkanal an, lösen in demselben durch ihren seifenartigen Saft Stokungen, und befördern den Abgang der zu jener Jahreszeit geschwinder in die Fäulniß eilenden und unsre Säfte durch längeres Verweilen im Darmkanale verunreinigenden Exkremeute. Doch gilt dieses nur von ihrem mäßigen Genusse, weil sie alleine und beständig genossen, nicht nur durch die Säure, welche sie alsdann im Magen und Gedärme zurücklassen, sondern auch durch die beständige Ausdehnung derselben von der Luft, womit sie erfüllt sind, diese Eingeweide schwächen. Um nicht weitläufig zu werden, wollen wir hier nur die besonderen Eigenschaften der gewöhnlichern Sommer- und Herbstfrüchte berühren. Das erste Geschenk des Frühlings, die Erdbeeren, sind unter allen nicht nur die lieblichsten, sondern auch die am wenigsten blähenden,



die auflösendsten und unsere Säfte versüßendsten Früchte. Sie können daher in letzterer Rücksicht als eine wahre Blutreinigung gebraucht werden. Nach ihnen kommen die wegen ihrer Kernchen, Hülsen und dickeren Schalen mehr blähenden Johannisbeeren und Stachelbeeren, die selten von Würmern freyen Himbeeren und die etwas herben Heidelbeeren oder Schwarzbeeren und Preusselbeeren. Die überaus Hitze dämpfenden, die gallichten faulen Unreinigkeiten des Darmkanals verbessernden und fortschaffenden Weinbeeren, enthalten in ihrem dicklichten Saft sehr viele Luft und blähen daher wie die Rosinen mehr, als andere Früchte. Unge-  
mein erquickend und heilsam sind ferner die süßen und sauren Kirschen, wovon viele Personen sogar die Kerne verschlucken. Diese belästigen aber theils den Magen, theils verschliessen sie nicht selten den Durchgang im Gedärme und machen mit dem Darmschleim und Exkrementen zu völligen Pfropfen vereint die hartnäckigsten Verstopfungen. Letzteres gilt noch weit mehr von den Kernen der Pflaumen, die zugleich durch ihre Schärfe und Spitzen gefährliche Reitze veranlassen können. So saftig, erquickend und eröffnend diese Pflaumen an sich sind, so sehr beschweren sie den schwachen Magen und das schwache Gedärme sitzender Personen durch ihre blähende Eigenschaft, wovon sie jedoch viel durchs Dämpfen zu verlieren pflegen. Die Spillinge oder gelben Pflaumen stehen beym gemeinen Manne in dem ungegründeten Ruf, daß sie eine Ruhr



zeugende Eigenschaft besäßen. Diefs kann aber nur von denjenigen Spillingen und demjenigen Obste überhaupt gelten, welches noch unreif ist, oder dessen scharfer saurer Saft durch die von den Sonnenstrahlen bewirkte Kochung, nicht die reizlose Milddigkeit erhalten hat, und daher durch seinen gährenden sauren Stoff, Koliken und ruhrartige Durchfälle hervorzubringen im Stande ist. Birnen, Äpfel und Pfirschen haben mehr nährende Theile. Man thut wohl, wenn man sie nie ungeschält genießt, weil Schalen die Verdauung erschweren, einen gröberen Milchsaft machen, und oft die dem Auge entgehenden Eyer und Saamen der Insekten und Würmer enthalten. Auch kann man nach entfernter Schale bald sehen, ob die Frucht faul oder wurmicht ist, mit welcher man sich wenigstens den Mund verdirbt, wenn man sie ungeschält anbeißt. Mispeln und Quitten sind herbe Früchte, welche anhalten und demjenigen bekommen, der zu Durchfällen geneigt ist. Die Citrone ist mehr im Getränke und als Gewürz der Speisen zu gebrauchen als bloß zu geniessen. Ihre Schale ist erhitzen, ihr Saft kühlend, aber unvermischt viel zu scharf für einen schwachen Magen. Sie wird in so ferne weit von der wohlthätigen Apfelsine übertroffen, die dem Gesunden wie dem Kranken Labung giebt und letzterem in manchen Fällen ganz als Arznei dienen kann. Melonen, Kürbisse und Gurken sind markichte und wässerichte Früchte, deren Saft ganz mit Luft erfüllt ist. Sie



sind deßwegen am wenigsten dem Studierenden zu empfehlen, dem sie, wenn er sich keine anhaltende Bewegung nach ihrem Genuß machen kann, bald den Leib auftreiben und Dämmen verursachen. Der Gurkensalat hat vorzüglich diese Eigenschaft und veranlaßt überdiß, besonders wenn er stark ausgepresst, mit zu viel Öhl und zu wenig Essig, Pfeffer und Salz versehen wird, ein lange anhaltendes ekelhaftes Aufstossen. Die eingemachten Essiggurken sind weniger schädlich, wenn sie nicht allzu grün aussehen. Denn diese Farbe macht sie verdächtig, daß sie in kupfernen Pfannen mit Essig abgesotten worden sind und daß sich die aufgelösten Kupfertheilchen als Grünspan an dieselben angesetzt haben. Vorzüglicher sind alsdann die Salzgurken. Endlich verdienen unter dem Obst die Nüsse, Mandeln und Kastanien noch einer Erwähnung. Sie enthalten alle mehr oder weniger öhlichte Theile und mehlichtes Wesen, und sind in so ferne die nahrhaftesten aller Früchte. Wie aber jedes Öhl mit dem Alter ranzig und unbrauchbar wird, so wird es auch das Öhl dieser Früchte, und macht hierdurch Sodbrennen und Heiserkeit. Letztere Unannehmlichkeit, welche die frische Kernsubstanz nicht begleiten, abgerechnet, sind diese Früchte dem jungen Studierenden doch nur zu der Zeit zu empfehlen, wo er Muße hat. Denn jeder wird an sich die Bemerkung machen können, daß ihr Genuß eine unerklärbare Stumpfheit im Kopfe



zurück läßt, welche Nachdenken erfordernde Arbeiten mühsamer macht.

## 2. Die Thierkost.

### §. 189.

Aus dem Thierreiche erhalten wir das Fleisch verschiedener zahmer und wilder vierfüßiger Thiere, verschiedener zahmer und wilder Vögel, verschiedener Fische, Krebse, Muscheln, Schnecken und außerdem einige genießbare Eingeweide und thierische Substanzen. Was das Fleisch überhaupt betrifft, so müssen wir, so viel es von uns abhängt, nie das Fleisch solcher Thiere genießen, von welchen wir wissen oder vermuthen können, daß sie krank waren. Hierunter ist selbst das Fleisch von Thieren begriffen, die in der Brunst, einem vorüber gehenden krankhaften Zustand, geschlachtet worden sind, namentlich des zum Bespringen bestimmten Stiers und des immer geilen und daher immer stinkenden Bocks, deren Blut von Samentheilchen ganz geschwängert, und deren Fleisch ekelhaft von Geschmack und Geruch ist. Auch ist das Fleisch ganz junger und ganz alter Thiere nie von einer gut nährenden Beschaffenheit. Das neugeborne Thier hat eine zu weiche, wässerichte, zwar leicht verdauliche, aber keine dauerhafte Nahrung gebende, und das alte Thier eine zu zähe, harte, saftlose, schwer verdauliche und ebenfalls weniger nährende Faser. Am besten ist das derbe, schmack-



hafte Fleisch von männlichen Thieren eines mittleren Alters, welches allezeit das Fleisch weiblicher Thiere an Güte übertrifft. Doch muß es nicht zu fett seyn, wenn es dem jungen Studierenden nicht hierdurch schädlich werden soll. Das Fett verlangt durchaus einen guten Magen, eine schnelle wirksame Verdauung. Den schlaffen Magen erschlaft es aber noch mehr, stumpft seine schwachen Verdauungssäfte ab und macht sie völlig unwirksam, bleibt dadurch selbst zu lange im Magen liegen und nimmt an diesem warmen Orte die Verderbnis aller öhlichten, fetten Substanzen an, welche sodann Sodbrennen, ranziges Aufstossen, Übelkeit und Brechen veranlaßt. Soll dergleichen Fleisch ja genossen werden, so muß es mit viel Salz, welches das Fett auflöslicher macht und mit viel Brot, welches die überflüssigen Fetttheile an sich zieht, geschehen. Von gleich zäher und schädlicher Beschaffenheit, wie das Fett, sind das Maul, der Rüssel, die Füße der Thiere, deren leimartiges Wesen sich an die Wände des Magens anlegt, ihn hierdurch an der freyen Äußerung seiner Thätigkeit hindert und äußerst ermüdet, den engeren Darmkanal aber überall verkleistert und sich hierdurch selbst den Durchgang erschwert. Weniger als diese Theile, jedoch immer noch auf eine, dem sitzenden Studierenden nachtheilige Weise, belästigt das eingesalzene und geräucherte Fleisch der vierfüßigen Thiere und Fische den Magen. Das Salz macht die thierische Faser fester und härter,



mithin schwer verdaulicher und durch seine Schärfe reizender. Der Rauch aber giebt dem schon im Salze gehärteten und scharf gewordenen Fleisch noch mehr Härte und Schärfe, belästiget also den Magen doppelt und bringt mit den Salztheilen vereint eine eigene Schärfe ins Blut, die sich durch leicht blutendes, skorbutisches Zahnfleisch, durch Krätze und Flechten äußert, wie man sehr häufig bey Landleuten findet, die in Ermangelung des frischen Fleisches oft den ganzen Sommer hindurch geräuchertes geniessen.

§. 190.

In Rücksicht der Bereitungsart ist die englische rohe Kocherey der französischen und deutschen weit nachzusetzen. Ein noch hartes unausgekochtes oder unausgebratenes Fleisch, an welchem die Blutsause zum Hautgout gehört, ist weder für einen unverdorbenen Geschmack, noch für den Magen eines Menschen, der mehr Geist als Körper ist. Unser Magen hat nicht die dicke Muskelhaut anderer fleischfressender Thiere, welche jede Zubereitung, jede Erweichung durch die Kraft des Feuers überflüssig macht. Als eine unauflöslliche Substanz, wird daher ein solches Fleisch, wie die Hülsen, Häute und das Haarwachs in dem schwächeren Magen liegen bleiben, faulen und nachdem es das ganze Verdauungsgeschäfte in Unordnung gebracht hat, endlich verfault abgehen. Zum Kochen und Dämpfen schickt sich nie ein zartes junges Fleisch,



welches dadurch zu breyartig wird und seine Kraft in der Brühe verliert; sondern ein derbes, festes Fleisch, welches durch diese Bereitungsart erweicht wird, und wenn es nicht mit Wasser überschwemmt worden ist, seine volle Kraft behält. Der Braten muß, es sey am Spießse oder in der Pfanne, ganz langsam gebraten werden, wenn er durchaus mürbe werden und nicht bloß eine trockene Rinde erhalten soll. In der Pfanne ist es rathsam, ihn immer verdeckt zu braten, wo er, als in einem Dampfbade, ganz durchdrungen wird und alle Kraft bey-sammen behält. Übrigens schickt sich der Braten mehr für Personen, die einen schlaffen Magen haben, zu Blähungen und Säueren geneigt sind, ein gekochtes oder gedämpftes Fleisch aber mehr für trockene, einer Anfeuchtung benöthigte Naturen.

#### 1. Die zahmen vierfüßsigen Thiere.

##### §. 191.

Von den zahmen vierfüßsigen Thieren erwähnen wir hier bloß des Ochsen - des Schaf - und des Schweingeschlechts, als der gewöhnlichsten eßbaren Arten derselben. Das Kalbfleisch schickt sich vorzüglich für Personen von sitzender Lebensart. Für einen starken Magen ist es aber eine zu leichte Kost, besonders wenn es nur erst einige Tage oder Wochen alt ist. Ein nicht gefahrnes oder getragenes, sondern von Hunden abgehetztes, abgetriebe-



nes und gleich geschlachtetes Kalb ist ein völlig krankes, in einem fieberhaften, entzündungsartigen Zustande getödtetes Thier, dessen Fleisch durch den beängstigten Athemzug ganz mit Luft erfüllt worden und daher gleich den rohesten Gemüsen blähend, außerdem aber höchst alkalescierend und schon als halbfaul anzusehen ist. Die Gesundheit des jungen Studierenden leidet freylich hierbey, wie in vielen andern Stücken, mit der Gesundheit jedes Ortsbewohners, oft unabänderlich durch eine schlechte Polizey. Vielleicht ist aber mancher Studierende, künftig im Dienst des Staats, vermögend, das Wohl des Staatsbürgers auch in so ferne zu beherzigen. Das Rindfleisch giebt von den Fleischarten der zahmen vierfüßigen Thiere die gesündeste und nachhaltigste Kost. Es ist überdieß, wenn es vom jungen Ochsen ist, auch für einen schwachen Magen leicht verdaulich, und erweckt, wenn wir es auch täglich geniessen, unter allen Fleischarten am wenigsten Überdruß. Das Gegentheil von demselben ist das Lammfleisch, welches durch seine Weichlichkeit manchen Magen mehr belästigt als ein altes Rindfleisch. Eine ungleich dauerhaftere Nahrung giebt das Hammelfleisch, wenn es mürbe und nicht fett ist, in welchem Fall es dann mit dem Schweinefleisch unter eine Klasse zu setzen ist. Letzteres, es sey vom Spanferkel, oder vom ausgemästeten Schweine, wird wegen seines zähen klebrichten Fetts, nicht nur schwer verdaulich, sondern auch, wenn es



anhaltend genossen wird, öfters die Ursache der Krätze und allerley Unreinigkeit der Haut.

## 2. Die wilden vierfüßigen Thiere.

### §. 192.

Obgleich das Fleisch von wilden Thieren im Ganzen mürber ist, und eine solidere Nahrung als das von zahmen Thieren giebt; so enthält es doch weit mehr laugensalzichte Theile und bringt durch seinen anhaltenden Gebrauch viele Schärfe ins Blut. Die Natur warnt uns deßwegen auch bald durch den Ekel, der weit früher als nach dem häufigen Genusse des zahmen Fleisches eintritt. Wird aber das Wildpret erst dann genossen, wenn es schon einen aashaften Gestank verbreitet, oder beflüssentlich in die Luft gehängt, um denselben anzunehmen, so wird jene Schärfe noch vermehrt und wir genießen ein faules Fleisch, dessen Geschmack und Geruch nur ein verwöhnter Gaumen und eine verdorbene Nase erträglich finden können, außerdem aber jeden abschrecken sollten, seine Säfte durch Fäulniß zu vergiften. Übrigens giebt unter den vierfüßigen wilden Thieren unstreitig der junge Haase und das junge Reh den mürbsten und gesundesten Braten. Beiden steht der Hirsch, dessen Fleisch schon fester und weniger saftig ist, und noch mehr das wilde Schwein nach, welches das zahme Schwein nicht nur an Zähigkeit,



sondern auch an Festigkeit des Fetts und an Alkalleszenz und Härte des Fleisches übertrifft.

### 3. Die zahmen Vögel.

#### §. 193.

Junge Tauben und junge Hühner haben ein, selbst für den schwächsten Magen, leicht verdauliches Fleisch. Nur sind letztere ungleich nahrhafter als erstere. Für einen gesunden Magen sind sie besser gebraten als fricassiert, weil sie durch erstere Bereitungsart mehr das Weichliche verlieren. Gekochte oder gedämpfte Hühner von mittlerem Alter, sind ebenfalls ein sehr zuträgliches Gerichte für Studierende. Sie geben eine noch kräftigere Brühe als das Rindfleisch, die jedoch durch das Übermaß von Fett schaden kann, wenn dieses nicht abgenommen wird. Kapaunen sind nicht nur für den Geschmack, sondern auch für den Magen besser gebraten als gekocht. Der Trutzhahn, welcher in Rücksicht der feineren, mürberen Faser immer den Vorzug vor der Truthenne verdient, wird nur dann schädlich, wenn er zu sehr gemästet und dadurch ganz mit Fett durchwachsen ist. Außerdem findet man nach der Verschiedenheit seiner Theile verschiedene schmackhafte, leicht verdauliche und wohl nährende Fleischarten an ihm. Schwer verdaulicher als die bisher angegebenen Arten zahmer Vögel, sind die Gänse, die in Rücksicht ihres zähen Fettes beynahe den



Schweinen gleich kommen, dieses Fett abgerechnet aber ein nahrhaftes, nachhaltendes Fleisch geben. Die Enten kommen ihnen, wenn sie gemästet sind, in dieser Eigenschaft ziemlich bey, übertreffen sie aber an Kraft, wie schon der Geschmack ihrer Sause beweiset.

#### 4. Die wilden Vögel.

##### §. 194.

Von den wilden Vögeln sind diejenigen, die sich in der Luft und auf dem Lande aufhalten, viel verdaulicher als diejenigen, welche im Wasser leben. Alle aber haben einen besseren Geschmack und geben eine kräftigere Nahrung als die zahmen. Unter den kleineren wilden Vögeln verdienen die Lerche und der Krametsvogel den Vorzug. Beide sind nahrhaft, schmackhaft und leicht verdaulich, wenn sie nicht, welches bisweilen bey den Lerchen der Fall ist, von Natur zu fett, oder mit Speck und gebrannter Butter überladen sind. Denn alsdann ziehen sie alle die üblen Folgen eines im Magen ranzig werdenden Fetts nach sich. Wilde Tauben und Schnepfen haben einen weniger angenehmen Geschmack, eine zähere, härtere Fleischfaser, das Rebhuhn, der Phasan, der Birkhahn und Auerhahn aber, geben nicht nur ein mürbes, saftiges Fleisch, sondern auch unter allen die nachhaltendste Kost. Die wilden Wasservögel, worunter vorzüglich die wilden Gänse und Enten gehören,



haben bisweilen von ihrem Aufenthalt ein widriges, nach Schlamm schmeckendes, hartes und schwerer verdauliches Fleisch.

## 5. Die Fische.

### §. 195.

Die Güte der Fische ist überhaupt nach ihrer Größe und nach dem Wasser zu beurtheilen, worinnen sie sich aufzuhalten pflegen. Je größer der Fisch ist, eine desto härtere, schwer verdaulichere Faser hat er. Im Gegentheil aber ist der fleischichte Bestandtheil der kleinen Fische, wegen der vielen Gräten und Schuppen zu unbeträchtlich, die Fleischfaser zu weichlich und von zu geringer Nahrung, so daß mithin der Mittelfisch im Ganzen immer den Vorzug verdient. Ferner sind diejenigen Fische, welche sich in stehenden Wassern aufhalten, ungesunder, als die in Flüssen, in Seen und Meeren leben, weil das Fluß- See- und Meerwasser in einer beständigen Bewegung und daher reiner und frischer als das Wasser der Teiche ist, in welchem die Fische vom dumpfichten Schlamm ein schleimichtes, ungesundes Fleisch und einen widrigen Geschmack erhalten. In Rücksicht der Bereitungsart ist der in Wasser gesottene Fisch allemahl der gesundeste. Im Weine wird seine Faser schon härter, in der Butter aber wird er, wegen des Uebermaßes eines ranzigen Fetts, schädlich. Der Fisch, er sey gesotten, gedämpft oder gebraten, muß immer warm genossen werden, weil er kalt



härter und zäher wird und bald einen thranichten Geschmack annimmt, wodurch er, wie der geräucherte Fisch doppelt unverdaulich wird.

### §. 196.

Was die besonderen und gewöhnlichsten Arten der Fische anlangt, so haben die Weißfische ein weichliches, grätichtes, wenig Nahrung gebendes Fleisch. Hingegen sind die Barben und Barsche schmackhaft, nahrhaft und leicht verdaulich. Auch der Fluszkarpfen hat diese Eigenschaft. Der Teichkarpfen nähert sich aber schon der zähen, schleimichten Beschaffenheit der Schleie und ist daher weniger gesund als für manchen Gaumen wohlschmekkend. Der Hecht hat ein derbes, eine nachhaltende Nahrung gebendes, aber mehr trockenes und daher einen Magen, der Anfeuchtung bedarf, belästigendes Fleisch. Er wird, wie alle (bisher genannten Fische, von der Forelle eben so sehr an Güte und Geschmack übertroffen, als der Aal alle an Unverdaulichkeit übertrifft. Letzteren Tadel verdient auch die Brücke und der im Rauch ausgetrocknete Lachs und Häring oder der Bückling. Der frische Häring giebt aber, wie die Sardellen, eine ganz leichte Nahrung und bekommt vorzüglich einem verschleimten Magen sehr wohl. Alle getrocknete Seefische sind mehr oder weniger groß §. 195 und daher mehr oder weniger schwer verdaulich.



## 6. Die Krebse, Austern und Schnecken.

## §. 197.

Der Fluszkrebs hat zwar ein angenehm schmekkendes, saftiges, aber härtliches und deßwegen nicht allzu leicht verdauliches Fleisch. Die Krabben belästigen einen schwachen Magen noch mehr und die großen Meerkrebse oder Hummer sind für ihn ganz unverdaulich. Das Fleisch der Austern und Schnecken ist nicht nur wegen seiner rotzigen Beschaffenheit ekelhaft, sondern auch wegen seiner Härte und Zähigkeit schwer zu verdauen. Sein nahrhafter Bestandtheil ist überdiß äußerst unbeträchtlich. Das Fleisch aller dieser Thiere verlangt durchaus eine schnelle und kräftige Verdauung, wenn es nicht im Magen liegen bleiben und ein fauler Schlamm werden soll, durch welchen es so häufig die Veranlassung zu langwierigen Indigestionen und kalten Fiebern giebt.

## 7. Verschiedene Eingeweide und thierische Substanzen.

## §. 198.

Das Gehirn der Thiere ist zwar nicht schwer zu verdauen, aber weichlich, unschmackhaft und ohne vorzügliche Nahrung. Die Zungen haben eine mürbe, nahrhafte Fleischfaser. Nur ist bey vierfüßigen Thieren die Spitze derselben ungleich härter und daher einem schwachen Magen weniger zuträglich.



Das Herz hat eine derbe Muskelfaser und ist unter den Eingeweiden der Thiere das vorzüglichste. Ihm stehen die Lungen, als eine schwammichte, aus den Häuten der Adern, aus Zellgewebe bestehende und daher durchaus nahrlose Substanz, weit nach. Von gleicher Beschaffenheit ist die bloß aus Adern und Zellgewebe zusammen gesetzte Milz. Unter die ekelhafteren Eingeweide gehören aber die Leber, die Nieren und das Gedärme. Letzteres ist, als die Herberge des Unraths, nicht nur ungesund, sondern auch, als häutige Substanz, gänzlich unauflösbar für die Säfte der Verdauung und die Kraft des Magens, übrigens ohne alle Nahrung. Die Leber, das Reservoir eines trägen, öhlichten, unreinen, zur Gallenabsonderung bestimmten Bluts und ein so häufig Vereiterungen, Verhärtungen und anderen Krankheiten unterworfenes Eingeweide, gehört nebst den Nieren diesen mit Urintheilchen erfüllten Werkzeugen unter diejenigen Theile des Thiers, welche der Mensch um so mehr verabscheuen sollte, da sie zugleich den Magen durch ihre Härte ungewöhnlich belästigen. Würste, ein widersinniges Gemengsel verschiedener Eingeweide, werden noch besonders durch den Speck und das geronnene Blut, den starken Zusatz von Pfeffer und anderen schädlichen Gewürzen, eines der schwer verdaulichsten und schädlichsten Gerichte. Der Rogen und die Milch der Fische sind leicht verdaulich, empfehlen sich aber übrigens mehr durch ihren Geschmack als durch ihre Nahrung.



# 8. Die Milch, die Butter, der Käse und die Eyer.

## §. 199.

Die Milch, ein in dem Euter der Thiere unseren Säften noch ähnlicher gewordener Milchsaft, verlangt unter allen thierischen Substanzen die geringste Veränderung von unseren Verdauungsorganen, um uns schnell reichliche Nahrung zu geben. Nur setzt die Menge Luft, welche sie enthält und ihre Neigung zum Gerinnen, einen starken Magen, ein starkes Gedärme und mehr Leibesbewegung voraus, als beym Studieren gewöhnlich Statt findet. Daher kommt es, daß die Milch fleißige Studierende um so mehr bläht, je weniger sie sich nach ihrem Genusse Bewegung machen und je mehr sie an Magensäure leiden. Denn diese macht, daß die Milch zersetzt wird, daß sich eine noch größere Menge Luft daraus entbindet und überdiß der käsige Bestandtheil den Magen belästigt. Die Butter zieht, als Fett, alle Nachtheile fetter Speisen nach sich. Sie erschlaft die Fasern des Magens und Gedärms, macht die Verdauungssäfte unkräftig und schwächt hierdurch die Verdauung. Ihr längeres Verweilen im Magen, veranlaßt Sodbrennen, Übelkeiten, ranziges Aufstossen u. s. w. und theilt unseren Säften allerley Schärfen mit, die sich bey verschiedenen Personen durch verschiedene Unreinigkeiten der Haut verrathen. Diejenigen Studierenden leben deswegen der Gesundheit ganz zuwider, welche nicht nur alle Speisen mit Butter über-



laden, sondern auch das Brod dick mit Butter bestrichen geniessen. Der Käse gehört unter die schwer verdaulichsten und in mancher Rücksicht schädlichen Speisen. Sein öhlicher Bestandtheil macht ihn ungewöhnlich zähe, sein alkalischer scharf und sein erdichter giebt die Veranlassung zu noch gröfserer Unverdaulichkeit, zur Gicht, zum Gries und Stein. Diese Nachtheile werden durch die ätzende Schärfe vermehrt, die der Käse mit dem Alter annimmt. Es entwickelt sich sodann aus demselben eine Menge Luft, die durch ihre Ausdehnung, Magenkrampf und andere Beschwerden veranlafst und den Magen auf eine unangenehme Art reizt. Diese Beschwerden werden vorzüglich demjenigen zu Theil, der bey einem schwachen Magen sich des Käses zum Abendessen bedient. Noch schädlicher und thörichter ist es aber, sich so sehr an den Käse gewöhnt zu haben, dafs man mit ihm — einer Speise, welche die erste Kraft des Magens verlangt — jedes Dessert beschliessen zu müssen und ohne ihn nie eine vollkommene Mahlzeit gehalten zu haben glaubt. Die Eyer kommen dem Käse beynahe an Schwerverdaulichkeit bey, ungeachtet sie unter die nahrhaftesten Speisen gehören. Sie sind zähe und lösen sich unter der Kampane der Luftpumpe, mehr als die Milch, in einem Schaum auf, der aus dem Gefäfse in gröfseren und kleineren Blasen hervor quillt. Letztere Erscheinung erklärt hauptsächlich ihre blähende Eigenschaft, die sich vorzüglich bey den rohen und, nach diesen, bey den weich gesot-



tenen Eyern verräth. Ausser dieser haben sie aber noch eine besondere, den Magen belästigende und der Gesundheit leicht gefährlich werdende Neigung zur Fäulniss, die ein schwacher Magen bald durch ein widerwärtiges Aufstossen zu erkennen giebt. Sparsam unter Speisen gebraucht, können sie weniger schaden, aber häufig roh, gesotten, oder gebacken genossen, können sie den Magen auf lange Zeit verderben und die Veranlassung zu hartnäckigen Fiebern geben.

### III. Verschiedene Arten der Getränke.

#### §. 200.

Alle Organe, die das Geschäfte der Ernährung unseres Körpers §. 69. vollenden helfen, tragen dazu bey, die festen Nahrungsmittel zunächst in flüssige Bestandtheile unseres Körpers umzuschaffen. Hierdurch geschieht es aber, daß nicht nur eine Menge grober und nicht zu verwandelnder, sondern auch feiner und umgeschaffener Theile der festeren Speisen, an den Wänden des Magens, des Gedärms und vorzüglich in den Krümmungen des letzteren, sitzen bleiben, den Ausweg der zufließenden Säfte verschliessen, allerley Stockungen und Unordnungen in der Verdauung veranlassen und die Verdauungswerkzeuge selbst verunreinigen, daß ferner diejenigen Speisen, welche viele scharfe, salzichte Bestandtheile enthalten, die Verdauungswerkzeuge schmerzhaft reitzen und daß von weniger saftigen



Speisen, ein zäher und dicker Milchsaft bereitet wird, der von den feinen Mündungen der Milchgefäße §. 79. nicht aufgenommen werden, mithin nicht zu den Theilen gelangen kann, die Ersatz des Verlorenen bedürfen, daß also entweder gar keine, oder eine unvollkommene Ernährung Statt findet. Überdies giebt der selbst aus ganz saftigen Speisen erhaltene Milchsaft, ohne besondere Verdünnung, immer noch ein schwer fließendes, der Kraft des Herzens und der Arterien zu sehr widerstehendes Blut und ersetzt nicht hinreichend die, durch die verschiedenen Verrichtungen unsres Körpers, vorzüglich durch die Ausleerungen, durch Schweiß und Urin verloren gegangenen flüssigen Bestandtheile. Deshwegen wurden, außer den festen, noch flüssige Nahrungsmittel nothwendig, welche unter dem Nahmen der Getränke begriffen werden und deren Bestimmung ist, nicht nur ernährende, zum Ersatz des Lebensprincips taugliche Theile zuzuführen, sondern auch zur Erleichterung der Verdauung selbst, zur Ausspülung der sich im Magen und Gedärme ansetzenden reizenden Unreinigkeiten, zur leichteren Beweglichkeit und Flüssigkeit der Säfte, zur Einwicklung und Ausführung ihrer Schärfen u. s. w. beyzutragen.

#### §. 201.

Die Natur bietet uns zweyerley Arten der Getränke dar, wäſsrichte und geistige. Beyde giebt sie uns kalt, aus den einfachsten Bestandtheilen innigst



gemischt. Die Kunst, unzufrieden mit den einfachen, unsrer thierischen Ökonomie angemessenen Naturgaben, vervielfältigte sie durch die Beymischung mancherley schädlicher Bestandtheile und vorzüglich durch die Kraft des Feuers, so daß wir nun mehrere Arten wälsrichter und geistiger Getränke haben und diese bald kalt, bald warm zu uns nehmen. Durch letztere Eigenschaft erschlaffen wir besonders alle festen Theile unsres Körpers, den Magen, die angrenzenden Gallengänge und übrigen Verdauungsorgane, die Muskeln, die Gefäße, die Nerven und machen sie zu ihren Verrichtungen ungeschickt. Der vom warmen Getränke schlaff gewordene Magen behält die Speisen länger bey sich und diese belästigen ihn sodann durch ihre Schärfe und ihr Gewicht. Die warmen Getränke dringen auch in die Verdauungssäfte zu sehr ein, verdünnen und schwächen sie mehr, als die kalten, lösen zugleich den feinen Schleim ab, der die innere Fläche des Magens und Darmkanals vor widernatürlichen Reitzen schützt und machen hierdurch die Verdauung schmerzhaft. Sie ziehen auf diese Weise die mancherley Beschwerden der Hypochondrie und, besonders durch ihren Einfluß auf die Gefäße und Nerven, Mangel der Muskelkraft in den willkührlichen Bewegwerkzeugen, Wassersucht, Schwindel, Zittern, Krämpfe und so viele andere Geist und Körper schädlich werdende Folgen nach sich, daß wir dadurch allein bewogen werden sollten, ganz von dem Gebrauch der warmen Getränke abzuste-



hen, oder die eingeführten und uns zur zweyten Natur gewordenen warmen Getränke, wenigstens mehr kalt als warm zu trinken.

#### 1. Die wässerichten Getränke.

##### §. 202.

Das Wasser ist der wesentliche Bestandtheil aller wäsrichten Getränke und selbst derjenige Trank, den die Natur Menschen und Thieren unter allen Himmelsstrichen zu Theil werden liefs und durch diese Allgemeinheit für den gesundesten erklärte. Regen und Schnee, Brunnen und Flüsse liefern dasselbe in reicher Menge, obgleich, wegen der beygemischten fremdartigen Theile, nicht immer von einerley Güte. Regen und Schnee führen die verschiedenen Unreinigkeiten des Dunstkreises mit sich herab, welche dieses Wasser zur Fäulniß geneigter und ungesund machen. Ähnliche Beschaffenheit erhält das Brunnenwasser durch das Stehen und durch den mangelnden Zutritt der Luft und der Sonne, die auf die meistens verdeckten oder zu tiefen Brunnen nicht wirken können. Das Flusswasser ist ein zusammengelaufenes Quell- und Regenwasser und, besonders in der Nähe grofser Städte, eine Mischung aufgelöster und subtilisierter Unreinigkeiten aller Art. Überhaupt ist seine Güte nach der Beschaffenheit des Bodens zu beurtheilen,



wo es entspringt und über welchen es fließt. Von Leim - Thon - Kalkerde u. s. w. nimmt das Wasser eine Menge erdiger Theile an, die es hart und unsrer Gesundheit nachtheilig machen. Zwar fallen durch das Kochen die groben erdigen Theile, welche außerdem in unserem Körper abgesetzt werden und zur Entstehung des Kropfs, des Steins und anderer Beschwerden Gelegenheit geben, zu Boden, und setzen sich an den Wänden der Gefäße an, aber es geht dabey der Lufttheil verloren, der ihm die erquickende, durstlöschende Kraft giebt und es ist daher das auf Bergen entspringende, über Sand oder Kieselschichten fließende, oder durch gute hölzerne, thönerne oder eiserne Röhren geleitete frische Quellwasser, alleine nur rein und unsrer Gesundheit angemessen. Ein solches Wasser ist gewöhnlich klar, ohne Farbe, Geschmack und Geruch. Es wird am Feuer gleich warm, aber auch bald wieder kalt, weil es keine fremden Theile enthält, die die Wärme schwerer annehmen und länger behalten. Es kocht bald Fleisch und Gemüse weich, vermischt sich leicht mit Seife und entfernt daher leicht die Flecken aus der Wäsche. Schnell und ungehindert geht es durch die Gefäße zu den Absonderungs - und Ausführungsorganen des Harns und beschwert nirgends durch sein Verweilen. Der Kopf des Studierenden bleibt dabey stets heiter und auch zu den schwersten Verrichtungen aufgelegt.



## a. D e r T h e e.

## §. 203.

Der T h e e ist ein warmes, mit scharfen Theilen geschwängertes Wasser, das nicht bloß erschlaft, sondern auch reizt und, durch beide Wirkungsarten, den Thee liebenden Völkern schon so viel Schaden zugefügt hat, daß sie gegenwärtig eine ganz entgegengesetzte Art des Getränks bedürften, die durch Stärkung dasjenige wieder gut machte, was der Thee durch Erschlaffung und Reitz verdorben hat. Wer sich desselben täglich bedient, die Theemaschine den ganzen Morgen nicht von seinem Tisch entfernen und wohl noch am Abend wieder zurück bringen läßt, untergräbt muthwillig seine Gesundheit und ist der größte Feind seines Lebens. Er erschlaft die Zellgewebe, die Muskel- und Nervenfasern, macht die ersteren unthätig und die letztern widernatürlich reizbar und bringt hierdurch alle Verrichtungen der thierischen Maschine in Unordnung. Manche glauben diese Nachtheile zu vermeiden, wenn sie sich, statt der eigentlich den Namen Thee führenden Blätter, anderer gewürzartiger, oder solcher Ingredienzen bedienen, die gewissen Krankheiten vorbauen sollen und die z. B. beständig Brustthee trinken, um sich vor Schwindsucht zu bewahren. Allein diese wissen nicht, daß jeder widernatürliche Reitz unserem Körper schadet und daß Kräuter, welche Heilkräfte besitzen, in einem Körper, wo sie nichts zu verändern finden,



eine entgegengesetzte Wirkung zu äußern pflegen, daß daher gesunde Lungen durch den Brustthee ganz erschlaft werden können und durch ihre Schwäche, welche den Zufluß aller Unreinigkeiten des Körpers dahin begünstiget, erst Schwindsucht entstehen kann.

*b. D e r K a f f e e.*

§. 204.

Ein ungleich zuträglicheres Getränke, als der Thee, ist der Kaffee, so sehr er auch, als der größte Nervenfeind, die Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden und anderer, seit seiner Einführung, zufälliger Weise mehr als vormahls vorkommenden Krankheiten, die aber ihren Grund in ganz andern und weit wirksameren Ursachen haben, angeklagt worden ist und von vielen noch angeklagt wird. Vermöge seines bitteren Geschmacks und seines ätherischen Öhls besitzt er eine magenstärkende, blähungtreibende und den Umlauf des Bluts etwas beschleunigende Kraft, welche jedoch immer nach der Güte des Kaffees selbst, nach seinen Verfälschungs- und Bereitungsarten und nachdem er mehr warm oder kalt getrunken wird, zu beurtheilen ist. Ein durch Seewasser oder durch die Aufbewahrung an feuchten, dumpfichten Orten u. s. w. verdorbener und daher einen widerwärtigen Geschmack führender Kaffee, verliert diese Eigenschaften und nimmt andere, unsrer Gesundheit nachthei-



lig werdende an. Ein zu stark gebrannter Kaffee verliert die Mildigkeit seines ätherischen Öhls, welches brenzlicht, dadurch reizend und unsern Nerven lästig wird. Ein völlig verbrannter Kaffee giebt, wie der nochmahls ausgekochte Kaffeersatz, Ruswasser, welches das Gedärme austrocknet und Verstopfung macht. Die Surrogate des Kaffees werden durch das Rösten alle eben so schädlich, als der durchs Brennen verdorbene Kaffee, weil ihre öhlichen Theile durch den Grad des Röstens, welchen sie bedürfen, nur einen Kaffeegeschmack anzunehmen, gleich brenzlicht werden, hierdurch Zittern und andere, bloß dem ausländischen Kaffee zur Last gelegten Zufälle, hervor bringen, überdiß aber noch besonders durch die Menge schaden, in welcher sie, als ein wohlfeileres Getränke, getrunken werden. Ein zu schwacher, zu wässerichter Kaffee, verdient keinen Vorzug vor dem Thee, ein zu starker Kaffee aber macht Wallung, Zittern, Herzklopfen und andere Zufälle eines starken und schädlichen Reitzes, wodurch er auch das oft gemißbrauchte Mittel wird, eine widernatürliche Munterkeit zum Studieren, oder anderen nächtlichen Zerstreuungen zu unterhalten und den Schlaf zu verscheuchen, der gleichwohl dem Studierenden nöthiger, als Trank und Speise ist. Zu warm und mit viel Milch getrunken, erschlaft der Kaffee mit aller stärkenden Eigenschaft. Daher es rathsam ist, ihn mehr kalt als warm, mit wenig oder ohne Milch, mit wenig Zucker, besonders nach Tisch zu trinken, und täglich nie das



Maß von zwey bis drey Tassen eines mäßig starken und unverfälschten Kaffees zu überschreiten.

c. D e r C h o k o l a t e.

§. 205.

Der Chokolade hat zum wesentlichen Bestandtheil die Kakaobohne, welche ein nahrhaftes Mehl und ein ätherisches Öhl enthält, außerdem aber ist er noch aus Zucker, Vanille, Ambra und anderen Gewürzen zusammen gesetzt. Hiernach wird er nicht allein nährend, sondern auch reizend und erhitzend, mithin eines der schädlichsten Getränke für sanguinische, reizbare Personen und überhaupt für Studierende. Er übersättigt nicht nur und benimmt den Appetit, sondern macht auch träge, schläfrig, stimuliert besonders junge Leute, die zu starker Samenabsonderung geneigt sind und giebt leicht zu den entkräftenden unwillkührlichen Samenergießungen, oder den sie veranlassenden Ausschweifungen, Gelegenheit. Sein sich an den Wänden des Magens ansetzender Schaum veranlaßt eine belästigende Empfindung in der Magengegend, die nur durch das Ausspülen jenes Schaums mit nachgetrunkenem, überschlagenem Wasser gehoben wird. Alle diese nachtheiligen Eigenschaften werden vermehrt, wenn er nicht mit Wasser, sondern mit Milch und Eyern, oder mit Wein bereitet wird. Erstere Bereitungsart macht ihn doppelt zähe und schwelgerisch nährend, letztere doppelt erhitzend und reizend.



## §. 206.

Aus den bisher angegebenen Eigenschaften der gewöhnlichsten warmen Getränke, erhellet, daß sie entweder erschlaffend, oder nahrlos, oder zu reizend und erhitzend und nach keiner dieser Wirkungsarten vollkommen zu der Absicht brauchbar sind, wozu wir uns derselben gewöhnlich bedienen. Von einem hergebrachten Vorurtheile beherrscht, glauben wir nehmlich, daß der nüchterne Magen durchaus etwas Warmes erfordere, gleichsam als ob er die Nacht hindurch erkälte und wieder einer Erwärmung bedürfe, oder in dem beständig gleich warmen Leibe, durch die Betten mehr erwärmt und folglich durch ein kaltes Frühstück erkältet werden könne. Die Franzosen, Engländer und andere Nationen, die sich eines kalten Frühstücks bedienen und dabey eine wirksamere Verdauung, als viele verzärtelte Deutsche behalten, widerlegen diese Meynung hinreichend genug. Da wir aber schon so sehr verwöhnt sind, daß unser Magen durchaus ein warmes Frühstück verlangt, so werden wir doch der Gesundheit gemäßer leben, wenn wir, statt der warmen Getränke, die uns den Appetit zur Mittagsmahlzeit rauben und, wenn wir besonders den ganzen Vormittag daran trinken und den Magen durch das beständige Schlürfen nicht zur Ruhe kommen lassen, uns Magendrücken und andere Beschwerden zurück lassen, lieber eine Suppe genießen, die wir immer weit eher von gleicher Güte haben können und die uns mehr Nahrung giebt,



ohne den Verdauungswerkzeugen und unsern Nerven zu schaden und uns minder geschickt zu den Verrichtungen des Geistes zu machen.

#### d. Das Bier.

##### §. 207.

Ein anderer wäſsrichter Trank, dessen wir uns eigentlich zum Durstlöſchen bedienen, ist das Bier — das zuträglichste Getränke nach dem Wasser. Der Weizen oder die Gerste, woraus es besteht, macht es nahrhaft und der Hopfen zu einem guten Magenmittel. Wer Bier trinkt iſt ungleich weniger, als der Wassertrinker, zum Beweis der nährenden Eigenschaft des Biers, und wer einen schwachen Magen hat, befindet sich weit besser beym braunen Biere, welches den Magen erwärmt und stärkt, als beym Wasser und Weizenbiere, denen die Bitterkeit und die aromatische Kraft des Hopfens fehlen. Auch behält das Bier, als ein abgesottenes und gleichwohl mit dem durstlöschenden Lufttheil durch die Gährung wieder versehenes Wasser, in denjenigen Gegenden den Vorzug, wo das Wasser zu hart und mit zu viel erdichten Theilen geschwängert ist. Nur muß das Bier wohl ausgegoren, klar, nicht zu licht und nicht zu dunkel von Farbe, nicht zu stark, nicht sauer und kurz so beschaffen seyn, daß es weder den Kopf einnimmt, noch den Magen beschwert und den Abgang des Urins weder übermäßig befördert, noch



hindert und schmerzhaft macht. Ein zu junges, nicht gehörig abgegornes und daher trübes Bier, gähret im Magen und Gedärme fort, setzt daselbst seine heftigen Theile ab, macht durch dieselben allerley widernatürliche Reitze im Unterleibe, Koliken und Laxiren. Ein zu sehr gehopftcs oder ein solches Bier, in welchem der Hopfen nicht genug verkocht und daher noch der narkotische Bestandtheil des Hopfens enthalten ist, äußert eine betäubende, den Studierenden zu seinen Arbeiten träge und unfähig machende Wirkung, verursacht Durst, Hitze, Trockenheit und einen unruhigen, mit schweren Träumen begleiteten Schlaf, wenn es am späten Abend getrunken wird. Ein Bier, welches viel Luft enthält, worunter vorzüglich das lange auf Bouteillen gelegene, oder durch Gewürze und andere Mittel in eine neue Gährung gesetzte Bier gehört, belästigt besonders Personen, die zu Blähungen geneigt sind, durch die sich im Magen entbindende Luft. Es ist deßwegen rathsam, nie ein frisch eingeschenktes Bier zu trinken, in welchem die Luftbläschen noch empor steigen, oder den luftvollen Schaum desselben zu verschlucken, sondern erst einige Minuten zu warten, bis sich die Luft im Glase entbunden hat. Ich sage im Glase; denn ein gegornes Getränk sollte man nie aus einem andern Gefäße trinken, um seine Reinheit beurtheilen zu können. Saure Biere schwächen die verdauenden Säfte, indem sie denselben ihre alkalische Beschaffenheit gänzlich benehmen und sie mithin unfähig zu einer wirksamen Ver-



dauung machen. Sodbrennen, Aufstossen, Aufblähen des Magens, ein unordentlicher Stuhlgang, beschwerliches Urinlassen u. s. w. sind davon gewöhnliche Folgen. Das warme Bier, dessen sich manche Personen zum Frühstücke bedienen, ist nur demjenigen zu empfehlen, der weder Kopf noch Lust zum Studiren hat. Denn den fähigen, fleissigen Jüngling macht es düster und auf den ganzen Tag zu seinen Arbeiten ungeschickt.

e. Die Mandelmilch, Limonade und künstlichen  
Eisgetränke.

§. 208.

Zu den wäsrichten Getränken gehören noch die Mandelmilch, die Limonade, die künstlichen Eisgetränke u. s. w., welche in der wärmeren Jahreszeit vorzüglich zur Erfrischung gebraucht werden. Erstere entsprechen allerdings dieser Absicht, nur müssen sie nicht in einen Magen gebracht werden, der zur Säure geneigt ist. Auch ist immer die Vorsicht zu gebrauchen, daß wir sie, wegen ihrer kühlenden Eigenschaft nicht bey erhitztem Körper trinken, wo sie sodann die gefährliche Wirkung der Eisgetränke haben können, die den, auch in dem gelassensten Zustande des Körpers, immer eine beträchtliche Wärme behaltenden Magen zu sehr alterieren, als daß ihr Genuß nicht von den gefährlichsten Folgen begleitet werden sollte. Wirklich sind die Beyspiele nicht selten, wo nicht nur



der peinlichste Magenkrampf, die schmerzhaftesten Koliken von solchen eiskalten Getränken auf der Stelle entstanden sind, sondern auch, wo die darauf erfolgten, mit Unverdaulichkeit, mit beständigem Brechen und anderen Zufällen begleiteten Entzündungen, Vereiterungen oder Verhärtungen der Speiseröhre und des Magens, über lang oder kurz, den Tod nach sich gezogen haben.

## 2. Die geistigen Getränke.

### §. 209.

Allen geistigen Getränken ist es eigen, daß sie die thierische Faser austrocknen und zusammen ziehen, die Nerven reitzen, das Blut in stärkere Bewegung setzen und den bey Studierenden ohnehin stärkeren Andrang desselben nach Brust und Kopf vermehren, hierdurch aber Nasenbluten, Blutsturz, Schlagfluß und andere gefährliche Zufälle veranlassen, daß sie ferner die Säfte verdicken und, indem sie die Gefäße zugleich zusammen ziehen und verengern, das Geschäfte der einsaugenden und aushauchenden Gefäße stören und Verstopfungen der Drüsen und Eingeweide veranlassen. Daher sind Hämorrhoidalbeschwerden, Gicht, Wassersucht und Schwindsucht das gewöhnliche Loos derjenigen, die zu viel geistige Getränke zu sich nehmen.



## a. D e r W e i n.

## §. 210.

Das vorzüglichste und gewöhnlichste geistige Getränk ist der Wein, der nach seiner verschiedenen natürlichen Beschaffenheit, auch in seiner Wirkung verschieden ist. Die sauern Weine sind die reizendsten und setzen gerne ihre Säure in einem schwachen Magen ab, machen hierdurch saueres Aufstossen und andere Beschwerden einer in Unordnung gebrachten Verdauung. Selbst den besten Frankenweinen in der Gegend von Würzburg und den besten Rheinweinen in der Gegend von Maynz fällt dieser Fehler zur Last. Die Farben- oder zusammenziehenden Weine, worunter der Pontak, der Melnicker, viele östreichischen Weine und der Burgunder gehören, sind trocknen Körpern gänzlich zu widerrathen und gehören mehr für phlegmatische Personen. Ihre nachtheiligste Wirkung ist der vermehrte Andrang gegen die Hämorrhoidalgefäße, daher sie vorzüglich von jungen Leuten vermieden werden müssen. Die süßen Weine haben gewöhnlich mehr Feuer, machen deßwegen leichter Wallung, sind aber die besten Magenweine und reizen weniger, als die sauern und herben, daher manche derselben sogar Personen wohl bekommen, die zu Krämpfen geneigt sind.

## §. 211.

Doch kommt es, bey der Wirkungsart der Weine, noch vorzüglich auf die Güte derselben an, die sich



überhaupt dadurch zu erkennen giebt, daß der Kopf, nach ihrem mäßigen Gebrauch, heiter bleibt, eine gewisse Leichtigkeit und Stärke in allen Gliedern merkbar wird, der Magen mehr Kraft zur Verdauung äußert, die Haut mehr duftet und der Abgang des Harns leicht und reichlich erfolgt. Hingegen pflegt ein schlechter, ungesunder Wein, auch wenn er mäßig getrunken wird, eine gewisse Dummheit im Kopfe, Kopfschmerzen, eine Schwere und Müdigkeit in allen Gliedern, eine unangenehme trockene Hitze, herumirrendes Reilsen, unruhigen Schlaf und nicht selten allerley Nervenzufälle zurück zu lassen und hierdurch zu verrathen, daß er entweder geschwefelt, oder noch zu jung und nicht genug abgoren ist, oder von Natur zu viele grobe Weinsteintheile, wie der Thüringische enthält, der viele Personen sogar zu laxieren pflegt, oder auf irgend eine schädliche Art verfälscht ist, in welchem Fall er sich noch besonders durch einen unreinen, ekelhaft süßlichen Geschmack und durch eine trübere Farbe zu erkennen giebt.

#### §. 212.

Schon ein guter, echter Wein darf aus obigen Ursachen §. 209 nie das gewöhnliche Getränk des jungen Studierenden werden, noch weniger aber der schlechte und verfälschte. Vorzüglich gilt dieses in Ländern, wo der Wein nicht von besonderer Güte und im Überfluß oder gar nicht wächst. Denn die Erfahrung lehret, daß Personen aus solchen Ländern



den Wein am wenigsten vertragen, auch wenn sie sich lange in Gegenden aufhalten, wo der beste Wein gebaut wird. Der Jüngling gebrauche daher den Wein nur als Arznei, zur Stärkung seines blähsüchtigen Magens, zur Labung bey Mattigkeit und Hinfälligkeit nach großer Anstrengung der Kräfte, zur Aufheiterung, wenn ihn Sorgen und Kummer niederschlagen, zur Bewirkung eines reichlicheren Zuflusses von Nerven belebendem Äther in solchen Fällen, wo es auf feine Äußerung der Denkkraft bey besonderen Geistesarbeiten, oder auf Muth und Uner-schrockenheit ankommt. Er gebrauche aber alsdann keinen mittelmäßigen oder schlechten, sondern einen geistigen, öhlichten, herzstärkenden Wein z. B. einen alten Rheinwein, den Champagner, den Tokayer, den Florentiner, den Malaga, den Madera, den Cyper, den Kanariensek und Portwein, welche alle in kleiner Quantität schnell beleben, ohne zu reitzen.

## 2) Der Bischof, Cider, Brantwein, Liqueur und Punsch.

### §. 213.

Andere Arten der geistigen Getränke sind der aus rothem Weine und Pomeranzensaft bereite-te Bischof, welcher als Magenstärkung sehr mäßig zu gebrauchen ist; der aus Obst bereite-te Cider, welcher im Sommer zwar ungemein erquickt, aber eine ätzende Säure im Magen zurückläßt, überaus bläht und zur Erzeugung des Steins Veranlassung giebt,



ferner der Brantwein, Liqueur und Punsch. Letzterer veranlaßt eine unangenehme Gährung in dem Magen, schwächt ihn durch seine Wärme und Säure, statt ihn zu stärken, und bringt wie der glühende Wein, das Blut in außerordentliche Wallung, auf welche bald ein Schweiß erfolgt. Er ist deswegen nicht das passendste Getränk bey Bällen, Pickeniks und anderen Lustbarkeiten, woran eine gedrängte Menschenmenge Theil nimmt und wobey der ohnedem ermüdete und erhitzte Körper, durch den Punsch vollends vom Schweiß erschöpft, noch schädlicheren Erkältungen, noch leichter Blutstürzen, Ohnmachten, Schlagflüssen ausgesetzt wird. Ist bey solchen Gelegenheiten wirklich eine Erkältung vorgegangen, so kann er sodann allenfalls als Arznei zur Wiederherstellung der Ausdünstung gebraucht werden. Noch gefährlichere Feinde der jugendlichen Gesundheit sind der Brantwein und Liqueur. Sie erregen Durst und geben daher zum Trunk und andern Ausschweifungen Gelegenheit. Sie benehmen die Eßlust, verhärten die Eingeweide des Unterleibes, machen, daß die Häute des Magens und Darmkanals so sehr zusammen schrumpfen und runzlicht werden, daß sie endlich wenig oder nichts von Speisen fassen können, sie heben nach und nach das Geschäft der Ernährung völlig auf und machen den ihnen ergebenden Jüngling zum saftlosen, zitternden, von Epilepsie und Schlagfluß bedroheten Gerippe, oder ziehen durch die Wassersucht noch früher den Tod nach sich.



---

#### IV. Menge der zu genießenden Nahrungsmittel.

##### §. 214.

Die Nahrungsmittel können jedoch nicht nur durch ihre Beschaffenheit, sondern auch durch die Menge Nachtheil bringen, in welcher sie genossen werden. Jeder Mensch hat so viel Verdauungskraft, als zu seiner Erhaltung erforderlich ist. Wird diese überladen, oder ein an sich schwacher Magen immer so beschäftigt, daß er sich nicht erhohlen kann, so leidet er, auch wenn er die leichteste Kost erhält, nach und nach weit mehr, als durch die in mäßiger Quantität genossenen rohesten und härtesten Speisen und wird endlich so geschwächt, daß die Nahrungsmittel als unverdaulich, in Fäulniß gehender Schlamm in demselben liegen bleiben und eine Zerrüttung in der ganzen thierischen Haushaltung veranlassen. Es tritt sodann gemeiniglich diejenige Hypochondrie ein, welche Mangel der Nervenkraft und Spannkraft in den Verdauungsorganen zum Grunde hat, und es äußern sich die aus einem schlechten Milchsafte entstehenden Schärfen und Unreinigkeiten der Säfte durch allerley Hautausschläge, durch Reissen und Gicht. Aber auch bey starkem Dauungsvermögen schadet das Übermaß der Nahrungsmittel eben sowohl durch eine lästige und Gefahr drohende Vollblütigkeit, als im Gegentheil der Abbruch der nöthigen Nahrung durch Mangel der Säfte nachtheilig wird und Schwäche, Abzehrung



und die Gefahr nach sich zieht, sich durch eine sodann weit leichter mögliche Überladung doppelt zu schaden. Zwar werden die üblen Folgen der aus Dürftigkeit, oder aus Geitz, oder aus übertriebenem Fleiße von manchem Studierenden verschuldeten Entziehung der Nahrung, oder des aus entgegen gesetzten Ursachen noch häufiger vorkommenden Übermases im Essen und Trinken, nicht immer sogleich sondern oft erst mit dem Alter sichtbar; aber derjenige Studierende hat die größte Vermuthung für sich, daß er zu viel genießt, welcher ein gewisses Übelbefinden bey jeder Verdauung, eine Abnahme der Heiterkeit, der Leichtigkeit seines Körpers und seines Blutumlaufs, einen unruhigen Schlaf, mehr Reitz zur Wollust, Trägheit und Unwillen zu seinen Verrichtungen und einen schwerfälligern, minder glücklichen Fortgang in demselben bemerkt. Im Gegentheil aber kann er versichert seyn, daß er zu wenig genießt, wenn er Abnahme seines Körpers, einen bald erfolgenden Nachlaß der Kräfte bey jeder Anstrengung erfordernden Arbeit, ein widernatürliches Gelüsten nach jedem, was er von Speisen und Trank sieht oder riecht, die immer fortdaurende unangenehme Empfindung des Hungers um den Magen, ein beständiges Vorschweben und einen beständigen Hang nach solchen Ideen bey sich wahrnimmt, die auf Sättigung Beziehung haben. Der sicherste Maßstab, nach welchem sich der Studierende in Rücksicht der Quantität der Speisen überhaupt zu halten hat, sind Hunger und Sättigung. Ist die unange-



nehme Empfindung des ersteren gehoben und der Appetit, wenn gleich schon mit einigen Löffeln Suppe gestillt: so sind dieses die sichtbaren Merkmale, daß er so viel genossen hat, als zu seiner Erhaltung nöthig, oder dem gegenwärtigen Zustand seiner Verdauungskräfte angemessen ist. Er wird hiernach finden, daß er bey nahrhaften Speisen den Appetit eher verliert, als bey weniger nahrhaften, weil die Natur bey letzteren durch die Menge ersetzt haben will, was ihnen an nährenden Kraft abgeht; daß er bey einer anhaltend sitzenden Beschäftigung früher gesättiget ist, als wenn er starke Bewegung hat; daß er bey einer schwächlichen Leibesbeschaffenheit schon mit der Hälfte von dem genug hat, was ein Robuster und Starker zu sich nimmt; daß er von früher Jugend durch beständiges Essen, durch stopfende Speisen, zum Fresser erzogen, ungleich mehr bedarf, als ein anderer von gleichem Alter und gleicher oder überwiegender Stärke des Körpers, dessen Magen und Darmkanal nicht so widernatürlich ausgedehnt worden sind; daß er im Sommer weniger zu essen im Stande ist, als im Winter, weil der Körper dort mehr Feuchtigkeiten, hier mehr feste Bestandtheile verliert; daß er zum freyen Gebrauch seiner Geisteskräfte, zu ernsthaften, Nachdenken verlangenden Verrichtungen, nie das gewöhnliche Maß beybehalten kann, welches ihm, mehr auf Vergnügen abzielende Beschäftigungen, die angenehme Gesellschaft und Zerstreuung verstatten.



## §. 215.

So sehr wir aber auch durch die Unmäßigkeit unsrer Gesundheit schaden und durch die Hintansetzung des Grundsatzes, daß wir nicht leben, um zu essen und unseren Gaumen zu kitzeln, sondern daß wir essen um zu leben, uns den Thieren nähern, und in ihren beschränkten Wirkungskreis treten; so müssen wir uns doch nicht durch das unter allen Umständen allzu pünktlich beobachtete Maß von Speisen zu ängstlichen Sonderlingen machen, sondern uns gewöhnen, beym freudigen Gastmahle, im Zirkel der Freundschaft bisweilen eine Ausnahme von der gewohnten Ordnung zu machen, um nicht bey den, durch die Umstände veranlafsten nothwendigen Abweichungen von unsrer gewohnten Diät gefährlichere Folgen erwarten zu müssen. Hat aber der junge Studierende bey diesen Gelegenheiten, oder unter andern Umständen, aus Unachtsamkeit das Maß zu sehr überschritten und mehr genossen als er verdauen kann, so muß er sodann nicht zu Magenstärkungen, zum Wein, Rossoli, Aquavit seine Zuflucht nehmen, wodurch er die Verdauung aufhält und sich leicht eine üble Gewohnheit eigen macht, die ihm Gift in seine Säfte führt; sondern lieber durch ein auflösendes Salz oder Digestiv die Verdauung erleichtern und den Überfluß aus dem Körper zu schaffen suchen.



In Rücksicht des Getränks war man sonst der Meinung, daß man viel trinken müsse und besonders im Wasser nie ausschweifen könne, weil alles auf Verdünnung und Flüssigkeit des Bluts ankomme. Gegenwärtig aber hat man sich durch genaueres Studium der Natur vom Gegentheile überzeugt und gefunden, daß der thierischen Ökonomie nichts so sehr zuwider ist, als das Übermaß im Trinken, weil die Verdauungssäfte dadurch zu sehr verdünnt und ihrer eingreifenden Stärke auf die Speisen beraubt, die Fasern des Magens und Darmkanals widernatürlich ausgedehnt, vom Übermase der Feuchtigkeit zugleich erweicht werden und nach ihrer Entledigung in eine solche Erschlaffung verfallen müssen, daß sie auf die festeren Nahrungsmittel kaum mit der halben Kraft wirken können, die zu ihrer Verdauung erforderlich ist. Eine Schwere, ein Drücken im Magen, Aufstossen der nach halben und ganzen Tagen noch nicht verdauten Speisen, gastrische und kalte Fieber u. s. w. müssen sodann die nothwendigen Folgen seyn. Außerdem aber wird durch das häufige Hinströmen überflüssiger, wässerichter Feuchtigkeiten zu den Nieren, eine gewaltsame Ausdehnung und eine Schwäche in den Gefäßen derselben veranlaßt, welche eine der häufigsten Ursachen der Steinbeschwerden wird. Auch sind die Nieren, als viel zu kleine Organe, nicht immer im Stande, die wässerichten Feuchtigkeiten in dem Verhältnisse abzusondern und aus dem Körper zu schaffen, als sie durch das aufgegosene



Getränke zugeführt werden. Es bleibt mithin ein Übermaß wässerichter Theile in den Säften, welches die zarten Lymphgefäße ausdehnt, ihrer Spannkraft beraubt, sie zur Einsaugung unfähig macht oder sie gar zerreißt und hierdurch Anhäufung und Austretung des Wassers im Zellgewebe und mit beiden die Wassersucht hervorbringt. Doch ist auch das zu wenige Trinken nicht ohne Nachtheil für die Gesundheit. Es veranlaßt zu große Trockenheit im Darmkanal und mit dieser Trägheit des Stuhlgangs oder Verstopfung, in den Säften aber eine Zähigkeit, die den Umtrieb derselben erschwert und die Ursache vielfältiger Beschwerden wird. Im Ganzen thut der junge Studierende wohl, wenn er ein gewisses Maß von Bier oder Wasser nie überschreitet, welches in zwey bis drey Nöseln, höchstens zwey Massen täglich bestehen kann. Noch mehr lebt er aber nach den Regeln der Gesundheit, wenn er bloß den natürlichen Durst über die zu trinkende Quantität entscheiden läßt. Dieser wird ihn erinnern im Sommer, wo viele Feuchtigkeiten durch den Schweiß verloren gehen, mehr Ersatz durch Getränke zuzuschaffen, als im Winter, wo wir mehr Feuchtigkeiten aus der Luft erhalten und unsere Haut verschlossener ist; auf trockene, stopfende Speisen z. B. auf Klöße und andere zähe Mehlspeisen mehr zu trinken, weil die Natur in diesem Fall zur Verdauung mehr Anfeuchtung verlangt und die verdauenden Säfte sich zu sehr in einer mehr trockenen Masse verlieren. Hingegen wird er weniger Durst auf den Genuß von milden,



schleimichten Brühen und lauteren Speisen bemerken, die zugleich die Stelle des Getränks vertreten. Sind diese aber sehr gesalzen, sehr sauer, sehr gewürzt; so äußert die Natur, wie bey andern festen Speisen dieser Art, durch den Durst die Nothwendigkeit, der reizenden, nachtheiligen Schärfe jener Speisen los zu werden und sie durch häufigeres Getränke abzuspühlen.

V. Ordnung und Verbindung, in welcher verschiedene Nahrungsmittel zu geniessen sind.

§. 217.

Auf nichts nehmen wir gewöhnlich bey unseren Mahlzeiten weniger Rücksicht, als auf die Ordnung, in welcher wir die Speisen und Getränke auf einander folgen lassen und auf ihre schickliche Verbindung. Beide stehen durchaus mit den Tafeln des Überflusses in Widerspruch und sind nur mit der Simplicität vereinbar, auf welche wir um so mehr zu sehen haben, je schwächer unser Magen und unsre Verdauungskraft ist. Ein, zwey, höchstens drey Gerichte werden sich leicht so vereinigen lassen, daß sie durch keine heterogene Mischung die Verdauungskräfte erschöpfen. Aber mehrere Speisen erschweren durchaus die Auflösung und Assimilation, verunreinigen den Milchsaft mit groben und scharfen Theilchen und mit ihm die ganze Masse unsrer Säfte. Vornehme und Reiche, die ihre Tafeln mit vielen



Gerichten, mit widersinnigen Desserten, mit Konfitüren, Cremen und Gefrornen zu besetzen pflegen oder besetzen müssen, sind daher bey allen diesem Überflufs nicht zu beneiden, Wenn sie auch von jeder Speise nur wenig geniessen, so übersteigt es doch die Kraft des Magens und der verdauenden Säfte, alles in eine gleichförmige Masse umzuschaffen und es muß nothwendig ein großer Theil unaufgelöst und unverwandelt liegen bleiben, zu ätzender Schärfe, Schleim und Säure werden, woraus sich eine Menge Luft entbindet; daher es kommt, daß solche Personen weit mehr zu Blähungen geneigt sind, daß ihre Exkremeute aashaft stinken, daß sie selten eine ganz reine Haut und noch seltener weiße und gute Zähne haben. Sie sind noch glücklich, wenn sie durch öftere Ausleerungen des Tags, wenigstens den größten Theil dieses scharfen Wustes los werden, und nicht durch Koliken und andere schmerzhaftige Zufälle auf der Stelle leiden, welche die Neigung zur Hartleibigkeit, der erforderliche unsinnige Wohlstand die Ausleerungen zurück zu halten, der eben so unsinnige Gebrauch sich nach Tische gleich wieder an den Spieltisch zu setzen, zu begünstigen pflegen.

#### §. 218.

Was aber die Verbindung der Speisen und Getränke besonders anlangt, so muß man weder auf warme Speisen gleich kalt trinken oder kalt essen, noch auf kalte Speisen gleich warme Getränke oder heiße



Speisen zu sich nehmen, eben so nie Punsch und kaltes Wasser, nie Kaffee und kaltes Bier u. s. w. auf einander folgen lassen, wenn man nicht durch eine so schnelle Abwechslung veranlassen will, daß das Email der Zähne abspringen, diese dann faul und brandig werden und die schon §. 208. erwähnten, schmerzhaften und gefährlichen Zufälle der Speiseröhre, des Magens und Gedärms erfolgen sollen. Ferner vertragen sich nie fette Speisen mit saueren Speisen, oder Getränken und Bier, z. B. fettes Fleisch und saurer Salat oder saurer Wein, Brod mit Butter und Bier, auch nicht Leber- und Leberspeisen mit Säuren oder Bier. Auf alle dergleichen Verbindungen entsteht ein ranziges Aufstossen, weil die verdauenden Säfte durch saure Dinge und das Bier die alkalische Beschaffenheit verlieren, wodurch sie vermögend sind, fette, zähe Substanzen aufzulösen. Nicht weniger schädlich ist es, Milch und saure Dinge auf oder unter einander zu genießen. Dergleichen Verbindungen sind Gerichte mit Milchsaucen und gleich darauf Braten und Salat, oder saurer Wein bey Tisch und Kaffee mit Milch nach Tisch. Besonders gehören hieher die widersinnigen Mischungen von Erdbeeren, oder Heidelbeeren mit Milch, wovon letztere, so bald sie in den warmen Magen kommt, nothwendig gerinnen und eine Menge Luft sich aus derselben entbinden muß, Auch dürfen dergleichen Beeren nicht einmahl mit Wein genossen werden, weil sie dadurch, wie alles Obst, in Gährung gerathen. Eben so unschicklich sind Kohl



und Bier, Sauerkraut und Bier, süße Sachen und Bier u. s. w., welches nebst dem Wein überhaupt das unzutrügliche Getränke bey Tische ist. Ist man ja gewohnt, während dem Essen zu trinken und nicht im Stande, sich von dieser schädlichen Gewohnheit abzubringen, so wähle man lieber zum Tischgetränke, Wasser. Weit besser wird man aber thun, wenn man weder vor, noch bey und nach Tische trinkt. Wer den Magen vor Tisch mit Getränke anfüllt, macht, daß er auf die im Getränke herum schwimmenden Speisen nicht wirken kann und sich vergebens quält, ihnen die Veränderung zu geben, die sie mit in den Zwölffingerdarm bringen sollen. Bey Tische wird nicht nur die Verdauung aus diesem Grunde gestört; sondern auch der Magen durch den beständigen Wechsel von Warm und Kalt zu sehr alteriert, als daß er eine gleiche Wirksamkeit auf die Speisen äußern könnte. Auch ist der Magen nicht im Stande die nöthige Quantität der Speisen zu beherbergen, wozu das Getränke den Raum wegnimmt und es muß daher nothwendig der Appetit bald verdorben werden. Nach Tische kann der mit Speisen angefüllte Magen an sich schon weniger aufnehmen, und ungewöhnlich ausgedehnt, sich nicht mit der nöthigen Kraft wechselsweise zusammen ziehen. Überdies aber wird der flüssigere Theil der Speisen frühzeitig aus demselben hinaus geschwemmt und von dem zu sehr verdünnten Magensaft nur zum Theil verändert, als grober Unrath größten Theils in das dicke Gedärme geführt. Aus diesen



und anderen Gründen ist es dem Verdauungsgeschäfte völlig widersprechend, Speise und Trank mit einander zu paaren, und die Vergleichung der Verdauung mit einer Kochung ohne Feuer völlig lächerlich. Beym Kochen verlangt eine große Menge Fleisch oder Gemüse viel Wasser. Bey der Verdauung aber ist es durchaus schädlich viel zu trinken, wenn man viel genossen hat. Bey jener sind die Feuchtigkeiten nöthig, während die Speisen durch die Kraft des Feuers erweicht werden, bey dieser wenn die Veränderung der Speisen schon völlig geschehen und diese schon aus dem Magen fortgeschafft sind.

§. 219.

Um ferner mehrere Gerichte so auf einander folgen zu lassen, wie es die Natur erfordert, würde es nöthig seyn, die ganze Tischordnung umzukehren. Die Suppe, womit gewöhnlich der Anfang gemacht wird, ist nur denjenigen zu empfehlen, die einen trocknen Körper, einen Anfeuchtung bedürftenden Magen haben und zur Verstopfung geneigt sind. Welke, schlaffe Körper thun hingegen besser, wenn sie keine Suppe geniessen, die gewöhnlich nichts, als eine erschlaffende Brühe ist. Die Ordnung aller anderen Speisen ist bloß darnach zu beurtheilen, je nachdem sie schwerer oder leichter zu verdauen sind. Erschöpfte Kräfte des Magens sind nicht jenen, wohl aber diesen gewachsen, und mithin können schwere Speisen nie nach leichten folgen. Das gewöhnliche Dessert sollte hiernach gleich auf die Suppe kommen,



weil es meisten Theils aus einem Gemische der Magen belästigendsten Dinge besteht. Das Obst des Desserts ist gar nicht zur Mahlzeit schicklich und verlangt eine ganz eigene Verdauung, einen von anderen Speisen ganz reinen Magen. Die schicklichste Zeit, wo es genossen werden sollte, ist die Vormittagsstunde von neun bis zehn Uhr, wo der Magen seine volle Wirksamkeit auf dasselbe äußern kann, wo es eine den feurigen Magen etwas befriedigende und den Appetit auf Mittag nicht raubende, sondern durch seine säuerliche Beschaffenheit vielmehr erweckende Nahrung giebt. Nach dem zum Vortische gemachten Nachtisch folgen die Mehlspeisen, das Geräucherte, die Fische, das Gemüse, das gekochte, gedämpfte und gebratene Fleisch, in der den Verdauungskräften eigentlich angemessenen Ordnung.

## VI. Art und Zeit der Sättigung.

### §. 220.

Der Hunger dient nicht nur in Absicht auf die Menge der Nahrungsmittel §. 213., sondern auch in Absicht auf die Zeit ihres Genusses zur Richtschnur. Er zeigt uns an, daß der Magen leer ist, daß wir wieder Nahrung bedürfen, und im Gegentheil daß diese überflüssig oder schädlich ist, wenn er sich nicht meldet und auch über die Zeit, zwölf und mehr Stunden ausen bleibt. Wer sich nicht an den von der Empfindung des Hungers begleiteten



Appetit richtet, nicht z. B. auf die vollendete Verdauung der Mittagsmahlzeit achtet, welche wenigstens drey bis vier Stunden Zeit verlangt, und bloß aus Lüsternheit, oder dem hergebrachten Gebrauch gemäß, um zwey oder drey Uhr die angefangene Verdauung wieder mit Kaffee und Gebackenen, und die Verdauung des letzteren abermahls um fünf Uhr durch das Abendessen stört, der veranlaßt, daß keine der genossenen Speisen die erste Veränderung einer guten Verdauung erhält, daß sie alle nur die schwache Einwirkung eines unablässig beschäftigten Magens, ohne den Beytritt der erschöpften Verdauungssäfte erfahren, woraus mithin ein roher, einen schlechten Ersatz gebender Milchsaft und nach und nach ein ganz blöder Magen entstehen muß, der die kurze Befriedigung des Appetits mit den unschuldigsten Speisen durch stundenlange Qualen verbittert. Studierende haben sich daher um so mehr auf bestimmte Zeiten des Essens und Trinkens einzuschränken, weil ihre Beschäftigung ohnehin der Verdauung nachtheilig ist und die Nervenkraft der Verdauungsorgane doppelt geschwächt werden würde, wenn die Kopfarbeit bey einer immer fortdauernden Verdauung fortgesetzt werden müßte. Wenn sie ein der Stärke des Appetits und des Magens angemessenes Frühstück um sieben oder acht Uhr eingenommen haben, so müssen sie die volle Mahlzeit auf zwölf oder ein Uhr verschieben, und die geringere Abendmahlzeit nicht über sechs oder sieben Uhr verspäten, damit die Chylifikation vor Schlafen-



gehen noch geendiget werden und ein ruhiger Schlaf darauf erfolgen kann. Abends gar nichts zu essen ist bey jungen feurigen Magen nicht rathsam. Der reichlichere Vorrath des inzwischen abgesonderten Magensafts, wird sonst, ohne einige Einwickelung durch Speisen scharf, und macht dafs der Hunger um Mitternacht weckt. Einen Aufschub oder eine Übergehung der gewöhnlichen Efszeit, machen besondere Umstände nothwendig. So verbietet z. B. Ekel und Widerwillen das Essen. Sie sind die Merkmahle, dafs der Magen die Speisen nicht vertragen kann und dafs uns eine solche Nahrung nicht bekommen wird. Sind wir durch heftige Bewegung sehr ermüdet, so ist unsre Verdauungskraft, wie die Kraft unsrer willkührlichen Muskeln geschwächt, und ohne vorher gegangene Erhohlung durch Ruhe und Schlaf, unfähig zu einer gesunden Verdauung. Haben wir durch Zorn und Ärgernifs unsre Verdauung in Unordnung gebracht, so wird die ihrer natürlichen Mildigkeit beraubte und in Überflufs ergossene Galle dem Speisebrey eine scharfe, widernatürliche Beschaffenheit mittheilen, die uns gefährliche Krankheiten zuziehen kann u. s. w.

§. 221.

Die Zeit zum Trinken läfst sich eben so, wie die Zeit zum Essen, unabhängig von besonderen Umständen, regulieren. Der nüchterne Magen findet in einer Suppe, Speise und Trank vereiniget. Die Mittagsmahlzeit aber darf, so wenig wie die Abend-



mahlzeit, nicht durch Getränke gestört werden §. 218. Daher sind die natürlichen Trinkstunden Abends von vier bis fünf Uhr, wenn man um sechs Uhr speiset und von fünf bis sechs Uhr, wenn man um sieben Uhr speiset, nach dem Abendtisch aber, wo man die geringste Portion vom Getranke zu sich nehmen darf, von halb neun bis halb zehn Uhr. Wer den ganzen Nachmittag nichts trinkt und erst Abends nach Tisch anfängt, ganze Kannen hinein zu stürzen und wohl noch, wenn er des Nachts erwacht, fort trinkt, arbeitet ganz an dem Untergang der thierischen Maschine, indem er die im Schläfe eigentlich Statt findende Absetzung der verloren gegangenen Bestandtheile unsres Körpers, durch die zu den Verdauungswerkzeugen wieder hingezogene Nervenkraft, unterbricht und dem Schlaf alle Erquickung raubt, die bey dem Aufwallen der trockenen Hitze, der Unruhe durch den Abgang der Blähungen und das öftere Urinlassen wegfallen, und worauf am Morgen Düsterteit und Hypochondrie zurück bleiben muß. Aus ähnlichen Gründen, wie beym Genusse der Speisen §. 220., ist es schädlich, auf Zorn und Ärgerniß und auf Erhitzung zu trinken. Vorzüglich schadet ein kalter Trunk bey schwitzendem Körper, worauf gerne Lungenentzündungen, Bräunen und Koliken entstehen. Kann man sich nicht in Bewegung erhalten, wenn man in der Hitze kalt getrunken hat, so muß man wenigstens nach einer solchen Erkältung einige Tassen Thee trinken, um sich wieder in Schweiß zu



bringen. Noch schädlicher und plötzliche Lebensgefahr drohend ist es, sich beflissentlich bey Erhitzung durch Eisgetränke abzukühlen.

§. 222.

Die Art, wie wir die Nahrungsmittel zu uns nehmen, verlangt endlich noch vorzüglich die Sorgfalt und Achtsamkeit des Studierenden. Eine gute und leichte Verdauung setzt allemahl voraus, daß die Speisen sorgfältig und desto mehr, je fester sie sind, gekauet und schon im Mund in einen gröblichen Brey verwandelt werden. Die schon zum Theil aufgelösten und vom Speichel reichlich durchdrungenen Speisen, können sodann leicht und vollkommen alle die Veränderungen im Magen und Darmkanal erfahren, welche außerdem weit langsamer und weniger gründlich erfolgen müssen. Gewöhnlich sind aber junge Leute hierin so unachtsam, daß sie alles fast ungekaut verschlucken und dafür beständig an dem Magen leiden, von den zu lange in demselben liegen bleibenden und in die animalische oder vegetabilische Verderbnis übergehenden Speisen, einen widerwärtigen Geschmack nie aus dem Munde bringen, und nicht selten, bey dem reichlichsten Genuß von Speise und Trank, vom Fleisch fallen, weil die Häute des Magens nicht so stark sind, die wenig oder nicht gekauten Speisen zu zermalmen und in die Bestandtheile unsres Körpers zu verwandeln. Diejenigen, deren erbliche Mitgabe schlechte Zähne sind, oder die sich diesel-



ben schon frühzeitig verdorben haben, haben in so ferne doppelte Aufmerksamkeit auf sich nöthig und müssen nicht nur weniger auf einmahl, sondern auch dieses Wenige langsamer geniessen. Hierdurch entgehen sie zugleich den Nachtheilen, die aus der hastigen Sättigung mit heißen Speisen erfolgen und welche in Magenkrampf, in den schmerzhaftesten Koliken, in Zusammenziehung und gänzlicher Verschliefung der Speiseröhre, die den Tod nach sich zieht, bestehen. Da zu diesen nachtheiligen Folgen das Reden über Tisch sehr viel beytragen kann, so ist es der Gesundheit angemessen, bey Tisch mehr stumm als schwatzhaft zu seyn. Wer über Tisch viel redet, vergift nicht nur die Speisen gehörig zu kauen, sondern ist auch leicht mehr als er essen sollte, und verschluckt zugleich eine Menge Luft, welche Blähungen und Dämmen veranlaßt. Wett-eifert er vollends, wie es der verbildete Ton großer Städte mit sich bringt, bey der Tafel in scharfsinnigen Einfällen, in Nachdenken erfordernden Erzählungen, in philosophischen Sentenzen; so läßt er eben so, als wenn er bey Tische liest, oder über gelehrte Gegenstände nachdenkt, die nöthige Erholung des Geistes außer Acht, leitet die zur Verdauung erforderliche Nervenkraft von den Verdauungsorganen ab und vereinigt hiermit beflissentlich alles, was die Mahlzeit ungesund machen kann. Noch verdient bey der Art der Sättigung die affektierte Ungezwungenheit gerügt zu werden, nach welcher es in manchen Gegenden Sitte ist, Speise und Trank



---

gemeinschaftlich aus einem und demselben Geschirre zu genießen. Unser verdorbenes Zeitalter spricht selbst unsre Bekannten nicht immer von dem Verdacht einer Ansteckung drohenden Krankheit frey, und es ist daher sicherer sich lieber vorlegen zu lassen, als aus einer gemeinschaftlichen Schüssel zu essen, sich lieber seinen Löffel, sein Trinkglas u. s. w. vorzubehalten, als sie leichtsinnig mit anderen zu verwechseln, welchen ein ansteckender Geifer ankleben kann.

---



---

#### VIERTER ABSCHNITT.

##### Die Übung der körperlichen Kräfte durch zweckmäßige Bewegung.

###### §. 223.

Der den bisherigen Vorschriften angemessenste Gebrauch der Nahrungsmittel würde wenig Nutzen für die Gesundheit eines jungen Studierenden haben, wenn die Bewegung des Körpers dabey außer Acht gelassen würde, welche den gesunden Appetit unterhalten, die wurmförmige Bewegung des Darmkanals unterstützen, mit ihr den gehörigen Abgang des Unraths, die Einsaugung des Milchsafte und seine Beförderung zu dem Milchsaftebehälter und zur Masse des Bluts erleichtern, und durch den begünstigten Umlauf der Säfte, zur gleichen Vertheilung und Absetzung des ernährenden Stoffe, zur Abscheidung der nöthigen und zur Ausscheidung der überflüssigen Feuchtigkeiten unsres Körpers, beytragen muß. Selbst Schlaf, Stärke der Muskelkraft, gleiche, gesunde Spannung und Wärme der Haut und mit beiden Schönheit und Dauerhaftigkeit des Körpers, hängen von ihr ab und machten sie hierdurch so beliebt bey den alten Griechen und Römern, daß sie die



gymnastischen Übungen zu einem vorzüglichen Gegenstand der Erziehung machten. Auch bewirkten sie dadurch so viel, daß ihre Jugend das unerreichbare Ideal schöner, starker und gesunder Menschen bey der Nachwelt wurde und so lange bleiben wird, als in unseren Schulen Geistes - und Körperübung nicht wieder in eine harmonische Verbindung, wo nicht durch gleiche, doch durch ähnliche, unsrer schwächlichen Generazion angemessene Leibesübungen gebracht werden.

§. 224.

So vortheilhaft aber eine zweckmäßige Leibesübung für unsre Gesundheit ist, so entgegengesetzt wirken auf sie Unthätigkeit und übermäßige Anstrengung. Jene macht, daß die Muskeln schlaff und welk werden, die nur durch Thätigkeit gestärkt im Stande sind, die erforderlichen Verrichtungen zu vollbringen, daß der Umlauf des Bluts schleichend und schwach wird und nicht vermögend ist, die feinsten Hautgefäße zu erfüllen und hiermit Wärme, Ausdünstung und Leben in die blasse, schlaffe Haut zu bringen, daß die ganze thierische Maschine stockt und hierdurch Verdauung, Absonderung und Ausleerung leiden. Schwarze Hypochondrie, die sich so oft durch die Entäufserung alles Genusses des Lebens und grobe Ausbrüche der Mißlaune verrieth, ist deßwegen so häufig das Loos unthätiger, sitzender Menschen, die besonders vorwärts gekrümmt, alle Verrichtungen des Unterleibes stören,



Verstopfungen und Verhärtungen der Eingeweide und in den immer hängenden und ruhenden Füßen, Anhäufung der Feuchtigkeit und Geschwulst verursachen, welche der Vorbote der allgemeinen, durch die Verderbnis der trägen, scharf werdenden Säfte begünstigten Wassersucht ist. Diese und andere, gewöhnlich erst in den Jahren des Mannes zur Wirksamkeit kommende Folgen, machen es daher nothwendig, daß der junge Studierende bey einer Lebensart, von welcher eine gewisse Unthätigkeit des Körpers unzertrennlich ist, abwechselnd sitze, stehe und herum gehe, solche Arbeiten aber, die ein gekrümmtes Sitzen erfordern, wo möglich immer auf eine Zeit verschiebe, wo die Verdauung weniger dabey leidet.

§. 225.

Die übertriebene Bewegung oder Anstrengung der Muskelkraft, ist zwar nicht von so langsam und schmerzhaft das Leben verzehrenden, aber doch immer von solchen Übeln begleitet, die dem Studiren selbst hinderlich werden und auf eine andere Art den Tod frühzeitig herbey führen können. Beständige Leibesübungen machen, daß durch die Abhärtung des Körpers die Kräfte desselben zu sehr vermehrt werden und also ein größeres Übergewicht vor den Seelenkräften erhalten §. 92. Derjenige Studierende, dem im Denkgeschäfte alles glücklich und leicht von Statten geht, wird, wenn er, um den Nachtheilen der Unthätigkeit des Körpers zu



entgehen, auf den Abweg verfallen sollte, die Kräfte des Körpers mehr als die des Geistes zu üben, bald ein sich einfindendes geistiges Unvermögen mit Lust und Leichtigkeit Nachdenken erfordernde Arbeiten zu unternehmen, bey sich wahrnehmen und die schöne Hoffnung, die man sich von seinen Fähigkeiten machte, vereiteln. Wählt er gar zu jener Absicht starke, erschütternde Bewegungen, so kann er durch den zu sehr beschleunigten Umtrieb der Säfte leicht veranlassen, daß die kleinsten Gefäße der Gewalt dieses Umtriebs nicht mehr widerstehen, statt des farblosen Bluttheils, rothes Blut einlassen, hierdurch die Absonderung in den Eingeweiden stören, oder ihre Verrichtungen völlig unterbrechen, wenn die Säfte aus ihren Kanälen zu treten genöthigt worden sind. Letzteres ist die Ursache, warum über einer zu starken Bewegung bisweilen der Schlagfluß von dem Druck des ausgetretenen Bluts auf die Gehirnmasse, warum auf lang anhaltende Erschütterung, auf unvorsichtiges Reiten, Blutharnen, auf andere starke Bewegungen, Blutspeyen erfolgt sind. Diese leicht tödtlich werdenden Folgen jedoch abgerechnet, bewirkt der Verlust der Säfte, welche bey solchen übermäßigen Bewegungen durch den Schweiß Statt findet, nicht selten gerade das Gegentheil von dem, was man sich von denselben verspricht. Die Säfte werden dadurch ihres wäsrichten Bestandtheils nach und nach beraubt, zähe, stocken in den feinsten Adergeflechten und machen hierdurch nicht selten unauflösliche Verhärtungen der Eingeweide. Auch



bleibt ein solcher Verlust unentbehrlicher Säfte nicht ohne allmähliche Entkräftung des Körpers, und der noch im Wachstume stehende Jüngling wächst nicht mehr fort und bleibt unansehnlich, wie jedes Thier, welches frühzeitig zu sehr angestrengt wird, der schon ausgewachsene Jüngling aber verfällt und vertrocknet gleich einem Greise.

### I. Mancherley Arten der Bewegung.

#### §. 226.

Wenn wir, des Aufenthalts in freyer Luft gewohnt, durch besondere Umstände gedrungen werden, acht und mehrere Tage zu Hause zu bleiben; so fühlen wir bey aller Bewegung, die wir, auch in der geräumigsten Wohnung, unserem Körper verschaffen, nach einigen Tagen eine gewisse Beklemmung der Brust, eine zunehmende Schwere unserer Glieder, die uns jede Bewegung mühsamer und uns zu derselben verdrießlicher macht, eine gewisse Trockenheit der Haut, des Mundes und Schlundes, die unseren Schlaf beunruhiget und seine Erquickung raubt, eine Abnahme des gesunden Appetits, der uns sonst mit Ungeduld die Tischzeit erwarten liefs, eine baldige Verstimmung der uns eigenen Heiterkeit in eine üble Laune u. s. w. Alle diese Zufälle verschwinden aber, so bald wir nur einige Stunden wieder die freye Luft genießen. Unsre Brust wird frey und unser Athem erfrischt. Leichtigkeit, Kraft und Leben durchströmt alle Glieder und es erscheint uns



alles wieder in einer lachenden Gestalt. Dieses beweist, daß Bewegung nicht in eingeschlossenen Mauern, nicht unter bedeckten Gängen, sondern unter freyem Himmel vorgenommen werden muß, wenn sie uns den ihr eignen wohlthätigen Einfluß auf die Gesundheit gewähren soll. Der Jüngling durchstreiche daher Weiden und Fluren, Thäler und Hügel, und ergötze sein Auge und belebe seinen Geist durch die Schönheiten der freudenvollen Natur. Er wiederhohle aber diese Bewegung täglich und setze hierzu wenigstens eine Stunde des Tags aus. Er scheue hierbey selbst nicht den schlechtesten Weg, Regen, Wind und Schnee. Gute Stiefeln werden ihm den Boden, der Regenschirm und Mantel die stürmische Luft erträglich machen. Immer wird er aber auch aus dem Sturm vergnügter und heiterer in seine Wohnung zurück kehren und sich zugleich gestärkter fühlen, das Ungemach der Witterung leichter zu ertragen.

## 1. Das Gehen.

### §. 227.

Alle Bewegungen des Körpers sind entweder leidend oder thätig, das heißt, wir werden entweder dabey bewegt, oder wir bewegen uns selbst. Letztere Bewegungsarten verdienen ohnstreitig den Vorzug vor ersteren. Sie setzen jede Muskelfaser in Thätigkeit und wirken auf die feinsten Endungen der Gefäße des ganzen Körpers, da jene nur gewis-



sen Theilen zu Statten kommen. Von den thätigen Bewegungsarten ist unstreitig das Gehen die angemessenste für die thierische Maschine und die immer zulässigste für den jungen Studierenden. Es wird hauptsächlich wohlthätig für die Eingeweide des Unterleibes, weil dabey grobe Erschütterungen und Stöße wegfallen und ihnen ein angemessenes Schwan-ken, ein leichter abwechselnder Druck zu Theil wird, der die Feuchtigkeiten in den feinsten Absonderungsgefäßen der innersten Substanz der Eingeweide fort bewegt und die in der Ruhe beginnenden Stockungen hebt. Soll diese Wirkung aber erfolgen, so muß man die Arme nicht unbeweglich am Körper angeschlossen halten, im Busen oder in der Tasche tragen, die Schrittschritte nicht nach dem Maßstabe des Tanzmeisters abmessen und so einer allmählich fortrückenden Statue gleichen; sondern die Arme hin und her bewegen, in großen weder zu geschwind noch zu langsam auf einander folgenden Schritten den Körper bald auf die eine, bald auf die andere Seite neigen und so in einer schwankenden Bewegung erhalten. Auch muß man zu seinen Spatziergängen nicht die ebenen Promenaden der Damen, sondern holperichte Wege und Anhöhen wählen, bey welchen der Körper etwas erschüttert wird und die Muskeln des Unterleibes und das Zwergfell mit mehr Nachdruck auf die Eingeweide des Unterleibes zu wirken bestimmt werden.



---

2. Das Laufen und Schlittschuhfahren.

## §. 228.

Von dem mäßig ermüdenden Gehen ist das Laufen verschieden, wodurch die Eingeweide des Unterleibes zu sehr auf- und abgeschüttelt und hin und her gezogen werden, wobey das Blut gewaltsam durch alle Adern stürzt, welches die Werkzeuge des Athemhohlens ungemein angreift, den Körper zu sehr ermüdet und um so nachtheiliger werden muß, je länger es fortgesetzt wird. Mit dem Laufen ist in Rücksicht der Wirkung das Schlittschuhfahren nicht zu verwechseln. Dieses ist mehr ein schnelles Fortschweben, wobey alle Erschütterung wegfällt und die Muskeln der Gliedmaßen gleichwohl mehr als beym Gehen in Thätigkeit gesetzt werden. Da es den Blutumlauf mehr als das Gehen, und weniger als das Laufen beschleuniget, so gehört es unter die passendsten Bewegungen im Winter, wo die Säfte einen etwas stärkeren Umtrieb verlangen. Auch hat es einen andern Nebennutzen zur Erhaltung unsrer Gesundheit. Es benimmt uns nemlich die Furcht auf dem Eise fort zu wandeln, welche die gewöhnliche Ursache von dem häufigen und oft so unglücklich ablaufenden Fallen im Winter ist.



## 3. D a s T a n z e n.

## §. 229.

Beym Tanze, wie ihn die Kunst lehrt, sollen alle Glieder unsres Körpers auf eine schöne und mannigfaltige Weise bewegt werden. Dieses erfordert die Anstrengung beynahe aller Muskeln, die unserem Willen unterworfen sind. Die Muskeln, welche Hals, Kopf und Brust bewegen, müssen hierzu so gut beytragen, wie die des Unterleibes, des Rückgrads, der Arme und Füße; denn Kopf und Rumpf werden dabey in einer bestimmten Stellung und Richtung, die Glieder aber in einer gewissen Biegung und nach dem Takte der Musik abgemessenen Bewegung erhalten. Hiernach wäre der Tanz, als eine allgemeine Muskelbewegung allerdings heilsam. Aber der Zwang dieser Bewegung macht, daß der Tanz weit mehr ermüdet und die Heftigkeit, welche außer der Menuet, fast allen Tänzen eigen ist, daß ihn alle die üblen Folgen erwarten, welche nur von übermäßiger Bewegung entstehen können. Durch den sich auf anhaltendes Tanzen in einer großen Gesellschaft ergießenden Schweiß, verliert der Körper eine große Menge Feuchtigkeiten, welches noch größere Mattigkeit, Trockenheit und Durst nach sich zieht. Diesen sucht man gewöhnlich durch kaltes, in den erhitzten Körper geschüttetes Getränke zu stillen, unterbricht hiermit auf einmahl die Ausdünstung und bekommt Flüsse, Koliken, Entzündungen, Seitenstechen u. s. w. Beson-



ders aber zieht man sich durch das unsinnige Drehen und Schleifen, Schwindel, Ohnmacht, Blutsturz, Schwindsucht und nicht selten Schlagfluß, ja plötzlich den Tod zu. Daher bleibt allenfalls der ungewungene Tanz, im Zirkel weniger Freunde, der einzige, der sich mit der Gesundheit des jungen Studierenden verträgt. Bey demselben steht es einzelnen Gliedern der Gesellschaft frey, über die Musik zu disponieren, mehr Gelassenheit in den Tanz zu bringen, nach Belieben abzutreten und manches zu thun und zu lassen, was bey großen Bällen nicht geduldet wird. Will er aber letztere besuchen, so sehe er vorzüglich darauf, ob der Andrang seines Bluts gegen den Kopf von Natur stark, ob seine Brust schwach, ob er zum Schweiß geneigt ist, ob der Tanz bey ihm leicht zum leidenschaftlichen Vergnügen wird und ob er sich nach seinen häuslichen Verhältnissen, die nöthigen Bequemlichkeiten verschaffen kann, die wegen der leicht möglich werdenden Erkältung erforderlich sind. Fehlt ihm letztere und er bemerkt bey sich erstere Merkmahe einer weniger dauerhaften Natur, so entsage er lieber dem Ball. Findet er aber keines dieser Hindernisse, so nehme er doch auf folgende Stücke Rücksicht: 1) Er fange mit der Menuet an und tanze nur so lange fort bis er fühlt, daß er in Schweiß kommt. Bemerkt er dieses schon bey der Menuet, so ruhe er so lange aus, bis die Neigung zum Schweiß verschwunden ist. 2) Er nehme sich nicht vor den bewunderten Tänzer zu machen, son-



dern tanze mit Ungezwungenheit und Leichtigkeit, welche weniger ermüden. 3) Er besetze nie eine Stelle in der Kolonne, welche durch die auf einander stossenden Thüren dem Zuge ausgesetzt ist. 4) Er tanze nie in einem Sahl oder Zimmer, wo es zu gedrängt zugeht. 5) Er trete nie in einer zwanzig, dreissig und mehr Paare starken Kolonne an, wo eine einzige Tour schon bewirkt, daß der Schwache in Schweiss zerfließt. 6) Da die Angloise, bey welcher gewöhnlich mehr geraset als getanzet wird, den Ball beschliesst, so bleibe er lieber der letzte, der den Sahl verläßt und suche zuvor durch beständiges Auf- und Abgehen wieder Gelassenheit in den Umlauf seines Bluts zu bringen. 7) Zum nach Hause Gehen oder Fahren versehe er sich mit warmen Kleidungsstücken, um sich nicht unter Wegs einer gefährlichen Erkältung auszusetzen. 8) Zu Hause lege er sich nicht mit durchnässtem Hemde ins Bette und ziehe sich dadurch Fieber und Steifheit aller Glieder zu, sondern Sorge schon vorher für ein warmes Zimmer, in welchem er sich umkleiden kann, und für vorrätigen Thee, um sich wieder in Ausdünstung zu bringen, wenn er schon Frösteln und andere Beschwerden von zurückgetretenem Schweiss bemerken sollte.



#### 4. Das Fechten und Voltigieren.

##### §. 230.

Zu den künstlichen Bewegungsarten gehören nebst dem Tanzen das Fechten und Voltigieren. Sie haben ebenfalls zur Absicht, den Muskeln besondere Bewegungsfertigkeiten eigen zu machen und den Gliedern bey ihrer Kraftäufserung eine mit Stärke verbundene Leichtigkeit und Anmuth zu verschaffen. Ausserdem aber, daß sie das Blut in viel zu heftige Bewegung setzen, und die beym Tanzen berührten Zufälle nach sich ziehen, sind ihnen noch andere üble Folgen eigen. Das heftige Stampfen und Anprellen der Füße an den Fußboden, geben den Eingeweiden viel zu erschütternde Stöße, als daß sie nicht eine, öfters auf der Stelle erfolgende, öfters erst mit der Zeit sich verrathende Verletzung des zarten Gewebes und der weder lederartigen noch stählernen Befestigung der Eingeweide nach sich ziehen sollten. Das schlaff herab hängende Netz und Gedärme wird bestimmt, an den Stellen des Unterleibes einen Ausweg zu suchen, wo es am wenigsten Widerstand findet und tritt mithin in der Nabel- oder in den Leistengegenden heraus. — Daher die so häufig vorkommenden Netz- und Darmbrüche bey großen Künstlern dieser Art. Auch sind Verstauchungen, Knochenbrüche u. s. w. nicht so selten vorkommende, besonders das Springen begleitende Begegnisse, daß sie den jungen Studierenden nicht



abhalten sollten, einer sehr entbehrlichen Kunst wegen Gesundheit und Leben in Gefahr setzen.

#### 5. Einige vermischte Bewegungsarten.

##### §. 231.

Das Ballspielen, das Kegeln, das Billiardspielen gehören zu den zuträglichsten Bewegungen junger Studierenden. Sie verstatten dem Körper immer kleine Zwischenzeiten der Erholung und können daher lange fortgesetzt werden, ehe sie ermüden. Nur sind Kegel- und Billiardspiel, wegen der dabey nöthigen starken Pressung des Unterleibes, nie eher als nach ganz vollendeter Verdauung vorzunehmen. Die verschiedenen, nicht mit Bücken verbundenen Gartenarbeiten z. B. das Beschneiden der Bäume und Zäune und das Rechen, ferner das Holzsägen, das Hobeln, das Drechseln, das Glas Schleifen, das Polieren der Kupfertafeln zum Radieren, das Abdrucken der radierten Platten unter der Kupferpresse u. s. w. sind alles Beschäftigungen, welche dem Körper eine zuträgliche Bewegung verschaffen. Jeder junge Studierende sollte sich deßwegen frühzeitig auf eine oder die andere dieser Arbeiten legen, um sie als zweckmäßige Nebenbeschäftigungen bey seinem Studiren zu treiben und dadurch von manchen andern unnützen und der Gesundheit nachtheiligen Arten des Zeitvertreibs und der Erholung abgehalten zu werden.



## 6. Das laute Lesen und anhaltende Lautsprechen.

### §. 232.

Für die Eingeweide der Brust und des Unterleibes sind lautes Lesen und Deklamieren besondere Arten der Bewegung. Der kleine Kreislauf des Bluts wird dadurch vorzüglich beschleuniget, die Luft mit größerer Gewalt aus- und eingeathmet, die Wärme und Lungenausdünstung vermehrt und mehr stärkende Lebensluft eingezo- gen. Da ferner alle Theile unsres Körpers durch die Übung größere Stärke und Fertigkeit erhalten, so sind sie zugleich als Mittel anzuwenden, wodurch eine schwache Brust gestärkt und eine schwache Sprache selbst vernehmlicher und männlicher gemacht werden kann. Künftigen Kanzelrednern sind sie deswegen vorzüglich zu empfehlen, um ihre Lungen frühzeitig an lange anhaltendes Reden zu gewöhnen und sich nicht die unten bemerkten Nachtheile durch zu plötzliche Anstrengung der Brust zuzuziehen. Ausser dem Einfluß auf die Brust äußert das beym stärkeren und geschwinderen Ein- und Ausathmen mehr in Bewegung gesetzte Zwergefell, einen gelinde abwechselnden und vorzüglich zur Zeit der Verdauung für die Eingeweide des Unterleibes wohlthätig werdenden Druck, der das laute Lesen besonders nach Tisch empfehlenswerth macht. Doch muß es nicht übertrieben werden und gar in ein Schreyen ausarten. Schweiß und Entkräftung, gefährliche



Verletzungen der Lungen, welche Blutsturz und Lungenvereiterungen nach sich ziehen; Schlagfluß von dem mit Heftigkeit gegen den Kopf getriebenen Blute und Brüche können sonst die gefährlichen Folgen seyn. Denjenigen Studierenden, die schon mit letzteren behaftet sind, ist es nie zu rathen, sich dieser Arten der Bewegung absichtlich zu bedienen, noch sich, wenn sie auch mit guten Bruchbändern versehen sind, zu entschliessen, Prediger zu werden.

## 7. D a s R e i t e n.

### §. 233.

Die leidenden Bewegungsarten, worunter das Reiten die erste Stelle einnimmt, sind hauptsächlich denjenigen Personen zu empfehlen, welche sich aus Mangel der Kräfte, entweder gar nicht oder nicht mit Nutzen versprechendem Nachdruck bewegen können. Die Wirkung des Reitens ist überhaupt nach dem verschiedenen Gange des Pferdes und nach der Geschicklichkeit des Reiters zu beurtheilen. Ein schlechter Reiter, welcher Mühe hat, sich auf dem Pferde zu erhalten, wird außer dem Schritt, höchstens den Galopp vertragen, wenn er sich dabey am Sattelknopf anhält. Das Traben aber wird für ihn viel zu erschütternd und, wenn er schwache Eingeweide hat, für diese durch das unaufhörliche Hin- und Herbeuteln, welches bey einem stoßenden Pferde noch stärker wird, mehr nachtheilig als nützlich. Jungen Leuten, welche Brüche haben, ist es ganz



zu widerrathen. Denn auch das beste Bruchband sichert nicht immer, daß das ausgetretene Stück Netz oder Gedärme dabey unter der Pelote hervorschlüpft. Wo aber diese Umstände nicht vorhanden sind, kann das Trottieren auf einem sanft gehenden Pferde bey angehenden Hypochondristen, die im Reiten geübt sind, eine überaus zuträgliche Bewegung für ihre kranken Eingeweide werden.

### 8. Das Fahren und Schaukeln.

#### §. 234.

Das Fahren muß durchaus in vorne und hinten aufsitzenden, oder wenigstens hinten in Ketten hängenden Wagen, auf steinigem Boden und Klöppeldämmen vorgenommen werden, wenn es zur Bewegung des Körpers dienen soll. In einem Wagen mit Stahlfedern oder sanft schwankenden Riemen, wenn er überdiß nur auf Chausseen gebraucht wird, fällt hingegen, wie im Schlitten und im Kahne, alle Bewegung weg, es müßte denn seyn, daß man sich durchs Selbstfahren mit faulen oder unbändigen Pferden mit der Peitsche, oder im Kahne mit dem Ruder auf eine andere Art dabey in Bewegung setzen wollte, welche aber wieder zu anstrengend und erhitzend werden dürfte. Das Schaukeln ist ebenfalls eine völlig unthätige Bewegung für ganz abkräftige Personen. Der dabey veranlaßte Luftzug macht einen sanften, wohlbehagenden Eindruck auf den ganzen



Körper, und wird besonders stärkend für eine schwache Brust.

## 9. D a s R e i b e n.

### §. 235.

Ein von den alten Griechen und Römern, vorzüglich zur Stärkung und Belebung der Haut, täglich gebrauchtes, in den neuern Zeiten aber höchstens noch in Krankheiten bisweilen angewendetes Mittel, welches bey unbehülflichen Personen oder zu der Zeit die Bewegung vertreten kann, wo uns allzu ungünstige Witterung das Ausgehen versagt, ist das R e i b e n mit einem Flanell oder wollenem Tuche. Am schicklichsten wird es früh beym Aufstehen vorgenommen. Nicht nur Arme und Füße, sondern auch Brust, Unterleib und Rücken werden, so weit wir selbst dazu kommen können, in dem Grade gerieben, daß es nicht schmerzhaft wird. Man fährt damit nicht länger fort, als bis man ein gelindes Andringen der Wärme unter der Haut verspürt. Sodann kleidet man sich geschwind an, um die in Gang gebrachte Ausdünstung nicht durch die, auf die Haut wirkende, kühlere Luft wieder zu stören. Nur Kranken und Schwächlichen ist es zu empfehlen, sich reiben zu lassen. Gesunde und Stärkere aber verstärken durch das Selbstreiben, welches sie in doppelte Bewegung setzt, die Wirkung dieses heilsamen Mittels, welches den Umlauf des Bluts freyer macht, die Verdauung und Absonderung befördert,



und weil es die Bewegung des Gedärms vermehrt, den Abgang des Unraths und der Blähungen erleichtert, besonders zu der Zeit am Unterleibe zu empfehlen ist, wo die angehäuften Luft im Darmkanale, Dämmen und andere Beschwerden veranlaßt.

## II. Zeit und Dauer der Bewegung.

### §. 236.

Es ist nicht gleichgültig zu welcher Zeit wir uns Bewegung machen, und derjenige ist sehr irrig, welcher glaubt, daß er sich hierbey ganz nach seinen Geschäften richten könne. Wer so zeitgeitzig ist, daß er sich spät am Abend, wo die Sonne schon lange den Horizont verlassen hat und eine feuchte, neblichte Luft den Erdboden drückt, erst Spazieren gehen will, weil er zu der Zeit Licht zu ersparen oder seine Augen zu schonen glaubt, oder wer sich gleich nach der Mahlzeit Bewegung macht, weil er sich zu dieser Zeit am wenigsten zur Arbeit aufgelegt findet, der thut weit besser, wenn er sie unterläßt. Denn im ersten Fall verdrängt der schädliche Einfluß der Luft alle die Vortheile, welche sich außerdem von der Bewegung erwarten lassen, und im letzten Falle wird die Verdauung ganz in Verwirrung gebracht. Der Magen wird von jeder nur einigermaßen starken Bewegung nach Tisch, immer hin- und her gezogen. Es entsseht ein Geschwapper, oder Anschlagen der flüssigen Speisen und des Getränks an den Wänden des Magens, welches das Eindringen



des Magensafts und den Druck der Muskelfasern des Magens auf einzelne Theile des Speisebreis alle Augenblicke unterbricht und es entbinden sich durch dieses Herumrütteln schon im Magen die Lufttheile der Speisen, welche sich erst tief im Darmkanal entwickeln sollten. Daher entsteht entweder ein beständiges Aufstossen und Rülpsen, oder bey Personen, die einen schwachen Magen, eine zu krampfhaften Strikturen geneigte Muskelfaser haben, ein schmerzhaftes den Magenkrampf erweckendes Ausdehnen des häutigen Magensacks. Bey stärkeren Personen, welche nichts von diesen Beschwerden empfinden, werden aber die Speisen eher aus dem Magen ins Gedärme befördert, als es geschehen sollte, hierdurch der ganze Fortgang der Verdauung unvollkommen gemacht und dem Blute ein roher Milchsaft zugeführt. Die schicklichste Zeit zur Bewegung ist früh nach dem Aufstehen, und eine oder zwey Stunden vor dem Mittags- und Abendtische. Die Bewegung am Morgen bringt die Trägheit des Schlags aus unsren Muskeln, befreyt uns von dem lästigen Gähnen und regt die im Schlafe gesammelten Kräfte zu neuer Thätigkeit an. Sie darf nur von kurzer Dauer seyn und bey gehäufteren Geschäften kann das gleich nach dem Aufstehen vorgenommene Anziehen und Anlegen aller Kleidungsstücke hierzu hinreichen, welches manche erst allmählich unternehmen, indem sie noch mehrere Stunden die Trägheit des Schlags im Schlafrocke beherbergen. Die nachdrücklichere Bewegung unternimmt man am füglichsten Vormittags von neun bis zehn, oder



von zehn bis eilf, Abends aber von vier bis fünf oder von fünf bis sechs Uhr. Sie wird unsern Appetit vermehren, uns die Mittags- und Abendmahlzeit doppelt wohlschmeckend machen und am Abend nach der Verdauung zur leichteren Absonderung und Ausscheidung beytragen. Jede Bewegung vor Tisch verlangt die Vorsichtigkeit, daß man sich nicht gleich darauf zu Tische setze, sondern erst eine Stunde Erhohlung für den ebenfalls bewegten Magen genieße. Nach Tisch, wo starke Bewegung und gänzliche Unthätigkeit gleich schädlich sind, thut man wohl, wenn man sich eine Beschäftigung vornimmt, die, ohne den Kopf anzugreifen, stehend, oder im gelassenen Auf- und Abgehen verrichtet werden kann. Der junge Studierende findet hierzu, besonders auf Universitäten, wo er seine kleine Haushaltung zu besorgen hat, mancherley Gelegenheiten, wenn er selbst nur die immer nöthige Ordnung in seinem Zimmer, unter seinen Büchern und Papieren, zu der Zeit herzustellen sucht. Eine Ausnahme von der gewöhnlichen Zeit der Hauptbewegung machen die heißen Tage der wärmeren Jahreszeit, wo die Sonnenhitze an den gewöhnlichen Stunden viel zu drückend ist, die Ausdünstung zu sehr befördert, unsern Körper schwächt und austrocknet. Die schicklicheren Stunden sind sodann entweder früh von sechs bis acht Uhr, oder Abends um eben diese Zeit. In den Frühstunden müssen wir jedoch nicht das bethaute Gras, sondern den trocknern sandichten Weg wählen, besonders wenn die Füße zum Schweiß geneigt



sind. Ein gewisses Übelbefinden würde uns sonst die genossene Freude des Spatziergangs auf den ganzen Tag verbittern. In den heiteren Wintertagen behalten die Vormittagsstunden immer den Vorzug vor den Nachmittagsstunden. Man fühlt sich dort doppelt belebt, leicht und munter in der reinen, frischen, von den Sonnenstrahlen geläuterten Luft. Muskeln und Nerven werden dadurch gestärkt und den gewöhnlichen Winterkrankheiten, Katarrhen und Schnupfen vorgebaut. Ist es allzu windig, so ist es bey Personen, die eine immer stark duftende Haut haben und zu Flüssen geneigt sind, zu keiner Jahrszeit rathsam Spatzieren zu gehen. Der Wind verschließt die Schweifslöcher und trocknet aus, überhaupt aber entkräftet er uns zu sehr, wegen der Gewalt, mit welcher er sich unserem Gange entgegen setzt und durch welche er, wenn er auch nur von der Seite oder vom Rücken kommt, doch die Kraft aller Muskeln aufbietet, wenn wir einen festen Tritt behalten, nicht aus dem Wege oder schneller als wir wünschen, fortgetrieben werden sollen.

#### §. 237.

Die Dauer der Bewegung richtet sich nach der uns angeboren oder durch Übung erreichten Stärke unsers Körpers. Es verhält sich in letzterer Rücksicht mit dem ganzen Körper, wie mit einzelnen Gliedern desselben. Die immer geübte rechte Hand wird weit später bey einerley Beschäftigung ermü-



det, als die linke, weil sie von Jugend auf mehr gebraucht wird. Ein junger Mensch der erst anfängt, der Gesundheit mehr gemäß zu leben und sich täglich Bewegung zu machen, wird Anfangs schon nach einer halben Stunde ermüdet seyn, nach und nach aber wird er finden, daß er ein weit größeres Stück Weg auf seinem Spaziergang ohne Ermüdung zurück legen kann. Überhaupt giebt die der Gesundheit angemessene Dauer der Bewegung am richtigsten die beginnende Müdigkeit, das Mißbehagen und die sich dem Schweißse nähernde Ausdünstung an. Da aber diese Merkmahle bey starken, abgehärteten jungen Leuten, vielleicht erst nach mehreren Stunden eintreten können, so muß bey der täglichen Bewegung doch nie eine gewisse Zeit überschritten werden, um durch die zu reichliche Erfüllung einer Pflicht, nicht die übrigen zu beeinträchtigen. Im Sommer kann hierzu eine Stunde hinreichen, im Winter aber, der nicht nur mehr Nahrung, sondern auch mehr Bewegung erfordert, kann diese füglich um eine viertel Stunde verlängert werden.

### III. Einige bey und nach der Bewegung zu gebrauchende Vorsichten.

#### §. 238.

Viele sind der Meynung, daß die Dauer der Bewegung durch Geschwindigkeit und Stärke ersetzt werden könne, setzen sich daher gleich in die stärkste Bewegung, und legen um eine halbe Stunde



Zeit zu ersparen, in einer viertel Stunde den Weg einer halben zurück. Allein die aus der Ruhe beginnende Bewegung muß durchaus langsam seyn, allmählich an Stärke und Geschwindigkeit zunehmen und so wie sie sich ihrem Ende nähert, wieder gelassen werden. Wir müssen hierbey selbst so verfahren, wie wir es zur Schonung der Thiere für gut finden. Nur ein unwissender oder unbedachtsamer Reiter, jagt sein Pferd gleich vom Stall aus und wieder in den Stall zurück in starkem Trott oder Galopp. Wie beym Pferde, wird aber auch beym Menschen der plötzliche Übergang von der Ruhe zur stärksten Bewegung und von dieser wieder zur Ruhe, gleich schädlich. Wir werden früher ermüdet, genießen nur kurze Zeit der Bewegung, deren üble Folgen, wenn sie übertrieben wird, sich unter allen Umständen gleich bleiben und kehren entkräftet und untüchtig zu unsrer Arbeit zurück. Wenn wir uns aber einmahl in Bewegung gesetzt haben, so müssen wir mit einer gewissen Beharrlichkeit in derselben bis zu ihrem Ziele fortfahren. Wer bey seinen Spaziergängen alle Augenblicke stille steht und ausruht, oder bald einen starken bald einen schwachen Schritt führet, ermüdet die thierische Maschine doppelt, die, so sehr sie von allen Maschinen der Mechanik abweicht, doch mit ihnen das Gemeinsame zu haben scheint, daß sie, einmahl in den Gang gebracht, einen gleichen Gang erfordert, wenn nicht bald Stockung, bald Unordnung in die Bewegung ihrer innern Triebräder gebracht werden soll. Da



ferner diejenige Bewegung weniger ermüdet, welche wir mit Vergnügen unternehmen, so ist es nicht gleichgültig, ob wir uns immer auf eine und dieselbe Art bewegen, ob wir immer einen und denselben Spatziergang wählen, oder öfters abwechseln. Diejenige Bewegungsart, zu der wir gerade mehr Hang haben, diejenige Gegend, deren Bild uns eben unter einer angenehmen Gestalt vorschwebt, wird uns mehr aufheitern, wird mithin durch das Vergnügen die Wirkung verdoppeln, welche die einfache Bewegung uns zu Theil werden läßt. Immer müssen wir uns aber selbst beeifern, unsre Aufmerksamkeit durch nichts von der Bewegung, die zugleich Zerstreuung und Erhohlung seyn muß, ableiten zu lassen. Jünglinge, die eine angeborne oder durch beständiges Sitzen erst erhaltene Neigung haben, immer tiefsinnig zu seyn, haben deßwegen durchaus einen muntern Begleiter nöthig, der sie immer auf die Absicht der Bewegung und der damit verbundenen Erhohlung aufmerksam macht und sie durch beständiges Fragen von ihrer angenommenen Gewohnheit abbringt. Nach der Bewegung ist es rathsam, sich nicht gleich niederzusetzen, oder aufs Kanape zu werfen, sondern noch etwas im Hause oder auf seinem Zimmer auf und ab zu gehen. Kommt man von einem Spatziergange nach Hause, so muß man nicht gleich die Kleider abwerfen, wenn das Gefühl des Schweißes lästig wird, auch sich nicht der Zugluft aussetzen und in dem uns nun wärmer scheinenden Zimmer, sogleich Thüre



und Fenster aufreissen; sondern bey verschlossenem Zimmer erst in den Kleidern verdunsten. Thöricht würde es seyn, nach einer starken Bewegung, die uns einen Theil der Nervenkraft entzogen und unsre Denkkraft durch die Zerstreuung zur Ordnung verstimmt hat, sich sogleich am Studiertische zu ernsthaften Nachdenken erfordernden Arbeiten zu setzen, in welchen wir, den Schaden abgerechnet, den eine plötzliche Umstimmung des Sensoriums selbst hat, bey einer solchen Verfassung nie glücklich seyn können.



## FÜNFTER ABSCHNITT.

Die Sammlung der geistigen und körperlichen Kräfte durch Ruhe und Schlaf.

### §. 239.

Die von unserem Daseyn unzertrennliche Thätigkeit unsrer geistigen und körperlichen Kräfte, ist die Ursache des endlichen Untergangs der thierischen Maschine §. 110., welche, ungeachtet des beständigen Ersatzes, doch nach und nach immer mehr Bestandtheile verliert, als ersetzt erhält. Dieser Untergang trifft uns früher, als er nach den Gesetzen der Natur erfolgen sollte, wenn unsre Maschine durch beständige Arbeit, durch beständiges Wachen noch mehr gebraucht, noch mehr abgenutzt wird. Wir sehen dieses bey Personen, deren Verrichtung es mit sich bringt, häufig ohne Ruhe und Schlaf zu seyn, oder die sich absichtlich, wie manche Gelehrte, durch munter machende Getränke, durch Kaffee u. s. w. die Neigung zum Schlaf benehmen, um auch Nächte einer übertriebenen Witsbegierde, oder dem Ehrgeitz aufzuopfern. Sie verwachen jede Nacht in einem Fieber, weil sie den am Abend



gewöhnlich beschleunigten Schlag der Adern, seine natürliche Langsamkeit durch die Ruhe nicht wieder erreichen lassen. Dieses Fieber macht heftige Kopfschmerzen, verzehrt die Fetttheile des Zellgewebes, macht daß die immer tumultuarisch herumgetriebenen Säfte, dick, zähe und schlaff werden, daß die duftlose Haut verschrumpft und mit allerley Unreinigkeiten bedeckt wird, daß die Eingeweide verstopft werden, die Säfte austreten, Auszehrung und Wassersucht entstehen. Die endlich erschöpfte Nervenkraft macht zugleich ihre Sinne stumpf. Sie hören, sehen, schmecken, riechen und fühlen weniger, oder werden des Gebrauchs eines oder des anderen Sinneswerkzeugs gänzlich beraubt. Sie werden schwindlicht, verlieren Gedächtniß und Urtheilskraft, reden irre und verfallen bisweilen in eine tödtliche Schlafsucht.

§. 240.

Hiernach sollte es scheinen, daß viele Ruhe und viel Schlaf das Gegentheil bewirken, und durch Schonung der Kräfte dem thierischen Körper eine längere Dauer gewähren müßten. Allein auch sie führen nur auf einem anderen Wege zu ähnlichem Ziele. Die Ruhe macht den Umlauf des Bluts träger, das Athmen und die davon abhängende Bewegung des Zwergefells und der Muskeln des Unterleibes langsamer und mithin ihre Wirkung auf die Verdauungswerkzeuge schwächer. Alle Folgen einer schlechten Verdauung werden aus dieser Ursache ihre Begleiter.



Der trägere Kreislauf des Bluts verzögert ferner die Vertheilung der Säfte, begünstigt die Trennung ihrer öhlichten Theile, die sich in das alle Fasern befestigende und verbindende Zellgewebe ergießen, und daher dem Körper anfänglich den Anschein der Gesundheit durch das trügliche Dickwerden geben. Indem aber die öhlichten Theile durch ihre Fettigkeit die natürliche Spannung der Faser schwächen, so machen sie diese zugleich unfähig, sich mit hinreichender Kraft zusammenzuziehen und zur Erhaltung der gehörigen Konsistenz des Bluts beyzutragen. Die Friktion der Blutkügelchen an den Wänden der Gefäße wird vermindert, die Wärme läßt nach, die festen Theile werden welk, der wäsrichte Theil der Säfte, welcher fortgeschafft werden sollte, häuft sich im Übermaß an, tritt ins Zellgewebe aus und veranlaßt die Wassersucht. Die zur Verdickung geneigten Säfte, wohin vorzüglich das Blut der Pfortader und die Galle gehören, sammeln sich in den geschlängelten Gefäßen der Eingeweide und werden durch ihren Stillestand eine pechartige, unbewegliche, die Gefäße undurchdringlich machende Masse, welche die gewöhnlichen Folgen verhärteter Eingeweide — Hektik und Wassersucht, nach sich zieht. Alle diese Nachtheile verschlimmert der Schlaf durch die Bettwärme, welche die festen Theile noch mehr erschlaft, die Trägheit des Körpers und Geistes noch mehr vermehrt und oft gänzliche Vergessenheit nach sich zieht.



---

## I. Zeit und Dauer der Ruhe und des Schlags.

### §. 241.

Aus den eben angegebenen Folgen der beiden Extreme von Ruhe und Schlaf, folgt die Nothwendigkeit des immer zu beobachtenden Verhältnisses zwischen Ruhe und Bewegung. Hat der junge Studierende anhaltender mit dem Kopf gearbeitet, ungewöhnlich seine Muskelkraft angestrengt, so braucht er nothwendig längere Erholung. Im entgegengesetzten Fall aber wird er länger der Ruhe und des Schlags entbehren, und mit ihrem kürzeren Genuß ausdauern können. Den richtigsten Maßstab giebt uns auch hier die Natur an die Hand, wenn wir nicht gegen ihre Erinnerungen schon verwöhnt sind. Sie giebt die Müdigkeit und die Nothwendigkeit sich zu setzen nach langem Stehen, durch das unwillkührliche abwechselnde Stehen auf dem einen oder dem andern Fuß zu erkennen. Sie giebt dem im Wachsthum begriffenen Jünglinge, dem ermüdeten Reisenden, dem von einer schweren Krankheit Genesenden u. s. w. mehr Neigung zur Ruhe und zum Schlaf, als dem ausgebildeten Mann, dem auf seiner Stube verweilenden Studierenden, dem Gesunden und Starken, weil jene mehr als diese Erholung bedürfen. Sie giebt uns im zehrenden Winter sanfteren und festeren Schlaf und ladet uns durch die längere Dauer der Nacht zu seiner Verlängerung ein — und warum sollten wir



ihrem Wink nicht folgen, nicht eine Stunde der gewöhnlichen Zeit zugeben, da wir uns in dieser Jahrszeit nicht wie im Sommer düsterer und träger, sondern heiterer und leichter darauf fühlen? Nur krankhafte Anlage, nur übel angenommene Gewohnheit, können von dieser Regel der Natur Ausnahmen machen. Der Phlegmatikus hat zwar auch einen Hang zum Schlaf. Dieser ist aber widernatürlich und krankhaft, vermehrt, wenn er befriediget wird, die Zähigkeit seiner Säfte und macht ihn noch träger und schläfriger. Die von langer Weile geplagten Dorfhonorationen überfällt der Schlaf ebenfalls früher und hält sie länger im Bette, als die immer Unterhaltung findenden Städter, weil sie ihn, um die ihnen lästige Zeit los zu werden, von Jugend auf mehr als diese suchen. Andere aber haben sich die Neigung zum Schlaf durch mehrere Jahre fortgesetztes Nachtstudieren oder Nachtschwärmen vertrieben und können nun nicht mehr so viel schlafen als ihre Gesundheit erfordert. Im allgemeinen sind sieben Stunden im Sommer und acht Stunden im Winter für einen Studierenden zum Schlaf hinreichend. Er studiere aber nicht bis Mitternacht und verschlafe jene Zeit am Morgen des andern Tages, wo er in einer Stunde mehr als in zwey Stunden des späten Abends vollbringen kann. Er lege sich um zehn Uhr nieder, wo die Verdauung der mäßigen Abendmahlzeit vorüber ist, wo er noch zwey Stunden von dem erquickendsten Schlaf genießen kann und stehe früh um vier oder fünf Uhr im Sommer und um sechs Uhr



im Winter auf. Der Mittagsschlaf ist höchstens sehr Ermüdeten, Kranken und Genesenden zuträglich, aber durchaus schädlich dem jungen Studierenden, bey welchem er den Trieb der Säfte nach dem Kopf begünstiget, die davon abhängende Neigung zu den Krankheiten des Kopfs und zum Schlagfluß vermehrt, überdiß leicht so sehr zur Gewohnheit wird, daß er ihm als Mann, wenn sein Amt ihm auflegt, dieses Schläfchen zu missen, zu der Zeit unfähig macht, die erforderlichen Geschäfte zu verrichten.

## II. Beschaffenheit des Schlafgemachs und des Betts.

### §. 242.

Der Ort, wo wir uns eine so geraume Zeit, wie die Zeit des Schlafs ist, aufhalten, und wo wir bey nahe den dritten Theil unsres Lebens verleben, muß durchaus so beschaffen seyn, daß er unsrer Gesundheit nicht nachtheilig werden kann. Versteckte Alkoven, gegen Mitternacht liegende Kammern, sind gewöhnlich dumpfichte Behältnisse, in welchen sich durch die Ausdünstung der Schlafenden noch mehr Feuchtigkeiten versammeln, wodurch sie noch dumpfichter und unserer Gesundheit noch nachtheiliger werden. Der junge Studierende sehe daher vorzüglich auf die Lage seines Schlafgemachs, ob es der Sonne ausgesetzt ist, ob es gelüftet werden kann, ob es hoch und geräumig ist,



um den Ausdünstungen mehr Raum zu verstatten, die höheren Luftschichten einzunehmen, sich mehr zu vertheilen und seinen Athem weniger zu verunreinigen. Er verwöhne sich aber weder im warmen Zimmer, noch in einem ganz entlegenen, stillen und den Schlaf begünstigenden Ort zu schlafen, wodurch er leicht so empfindlich gegen Kälte und Geräusch werden kann, daß ihm beide an einem fremden Orte den Schlaf rauben. Ist er zu Erkältungen geneigt, so lasse er sich bey großer Kälte lieber das Bett durchwärmen. Außerdem aber scheue er den augenblicklichen unangenehmen Eindruck der Kälte nie. Denn es ist gesunder durch die bald erfolgende natürliche Wärme, als künstlich erwärmt zu werden.

§. 243.

Das Bett selbst muß geräumig seyn. Die modischen Betten, welche die Breite von zwey oder dritthalb Schuhen nicht überschreiten, sind ganz im Widerspruche mit der nöthigen Bequemlichkeit für einen ausruhenden Körper. Wenn die Schlafenden nicht Kinder sind, so werden alle Glieder gehindert, die ungezwungene, den Muskeln Erholung verstattende Lage, ohne Gefahr sich zu stoßen oder aus dem Bette zu fallen, anzunehmen. Eine gewisse Ängstlichkeit, die dem Schläfe die Erquickung raubt, bemächtigt sich dadurch sehr leicht unsrer Phantasie im Traume. Übrigens aber ist es nicht rathsam, sich frühzeitig an ein weiches, mit Pflaumenfedern



und den noch schädlichern, erhitzendern Eiderdu-  
nen überladenes Bett zu gewöhnen. Es tritt sehr  
oft der Fall ein, wo wir auf einem schlechten har-  
ten Lager schlafen müssen, und sodann durch das  
bessere verwöhnt, nicht schlafen können. Die Feder-  
betten befördern auch gerne die Ausdünstung so sehr,  
dafs sie in Schweiß ausartet. Hierdurch wird aber  
die Haut schlaff, empfindlich gegen die Kälte, geneigt  
zu Erkältungen und den davon abhängenden Katar-  
rhen, Flüssen und andern Folgen. Der Schweiß  
zieht sich in die Federbetten, wird hierdurch nicht  
selten das Ansteckungsmittel gesunder Personen und  
begünstigt den Aufenthalt der kleinen Insekten,  
welche uns im Schläfe zu beunruhigen pflegen. Ein  
mit Moos gefüllter Sack zum Unterbette, darüber  
eine Matratze und ein starkes Kopfkissen von Pfer-  
dehaaren, beide mit Leder überzogen und mit einem  
leinenen Tuche überdeckt, zur Decke aber im Som-  
mer ein doppelter Fries oder Flanell, im Winter  
eine durchnähte, mit Baumwolle oder Watte mäfsig  
gefüllte Decke, geben das gesündeste Nachtlager für  
einen jungen Studierenden ab.

### III. Nöthige Verfassung zum Schlaf in Beziehung auf Geist und Körper.

#### §. 244.

Um auf einen ruhigen traumlosen Schlaf rechnen  
zu können, darf man sich nicht am späten Abend  
mit Nachdenken erfordernden Arbeiten, mit Mathe-



matik und Philosophie u. s. w. beschäftigen. Die Nervenkraft im Gehirne wird hierdurch in zu lebhaftes Thätigkeit gesetzt und unterhält ein gewisses, die Denkkraft in ihrem bewußtlosen Zustande ermüdendes Spiel der Ideen im Schlafe §. 104. Am besten ist es eine Stunde vor Schlafengehen weder zu lesen noch zu schreiben, sondern durch Auf- und Abgehen in seiner Stube oder durch andere gleichgültige Beschäftigungen, die Seele zur Ruhe des Schlafs vorzubereiten. Noch weniger muß man im Bette nachdenken, wo durch die mehr horizontale Lage des Körpers, das Zuströmen des Bluts nach dem Kopfe begünstiget und heftiges Schlagen der Kopfadern, wobey kein Einschlafen Statt finden kann, veranlaßt wird. Aus letzterem Grunde ist auch von Seiten des Körpers vor Schlafengehen alles zu vermeiden, was das Blut in Wallung zu setzen pflegt. Da ferner der Schlaf wieder Ordnung in den Kreislauf, Ordnung in die Lage aller Muskelfasern bringen soll, so müssen alle fest anliegende Binden und Kleidungsstücke entfernt werden. Das Stirntuch ist gleich schädlich wie das Halstuch, weil sie den freyen Durchfluß des Bluts in den Hals- und Kopfadern hindern und gleichwohl durch vermehrte Wärme den Zufluß des Bluts gegen den Kopf befördern. Wegen einer leicht möglichen Erkältung beym Aufstehen, ist es zwar zu keiner Jahreszeit rathsam, sich bloß im Hemde ins Bett zu legen. Aber das leinene Sommerlätzchen und das waschtuchene oder flanelle Winterkamisol müssen sehr



weit seyn, damit sie nicht durch festes Anliegen die Gefäße pressen und dadurch einen äußerst ängstlichen Schlaf veranlassen.

#### IV. Lage und Verhalten während dem Schlaf.

##### §. 245.

Viele Studierende werden bey ihren bis in die späte Nacht fortgesetzten Arbeiten, auf ihrem Stuhl vom Schlaf übereilt und schlafen so mehrere Stunden sitzend. Da aber eine große Anstrengung aller Muskeln dazu gehört, den Körper aufrecht zu erhalten, so erwachen sie müder und abgeschlagener als sie eingeschlafen sind. Andere schlafen mit vorwärts hängendem oder auf den Tisch gelegtem Kopfe, hindern dadurch den Rückfluß des Bluts vom Kopfe, veranlassen einen dummen Schlaf und beym Erwachen Schwere des Kopfs und Kopfschmerzen. Noch andere sind gewohnt auf dem Rücken mit über den Kopf geschlagenen Armen zu schlafen. In dieser Lage wird aber der Umlauf des Bluts in den Armen ungemein erschwert, dasselbe in den Gefäßen des Kopfs angehäuft und leicht Gelegenheit zum Schlagfluß gegeben. Auch drückt bey dieser Rückenlage der Magen, besonders nach reichlichen Mahlzeiten, die unter ihm liegenden Stämme der Aorta und Hohlader und die Nerven des Zwergfells. Es entsteht hierdurch nicht nur eine Hemmung im Kreislaufe, sondern auch eine vorübergehende Lähmung des Zwergfells, welche veranlaßt, daß man in der



Beängstigung, die man den Alp nennt, schreyen will aber nicht schreyen kann, weil die gedruckten Nerven keine Bewegung des Zwergfells zulassen.

§. 246.

Soll der Schlaf vollkommene Ruhe und Erquickung gewähren, so ist es durchaus nöthig, allein in einem Bette zu schlafen. Zwey Personen beunruhigen sich durch die unvermeidliche Veränderung ihrer Lage, erschrecken oder verletzen einander nicht selten, indem sie im Traume schreyen, oder um sich schlagen, veranlassen durch die vermehrte Wärme unter einer Decke, daß sie sich mehr herumwerfen, mehr schwitzen und durch den Schweiß einander mancherley Krankheiten mittheilen. Liegt man in einem Bett alleine, so ist man nicht so leicht genöthiget auf dem Rücken zu liegen, sondern man kann sich freyer auf die eine und die andere Seite umkehren. Am besten ist es sodann mit hochliegendem, gegen die Brust geneigtem Kopfe, etwas gebogenem Rücken, halbgebogenen Armen und zurück gezogenen Füßen auf der rechten Seite einzuschlafen. Diese Lage verstattet nicht nur dem Beuge - und Ausstreckemuskeln eine Ruhe, welche frey von aller Spannung ist, sondern auch dem Magen, wenn er sich des Speisebreyes und des Getränks noch nicht vollkommen entlediget haben sollte, eine leichtere Zusammenziehung und die Beförderung des Enthaltenen in den Zwölffingerdarm. Manche Personen haben die Gewohnheit,



---

immer mit offenem Munde zu schlafen. Diese stören aber den Schlaf durch die Austrocknung, welche die Luft im Mund und Hals macht und ziehen sich nicht selten Heiserkeit, Flüsse und Zahnschmerzen von der feuchten Nachtluft zu, die durch die Nase bey verschlossenem Mund gezogen, weniger Beschwerden veranlaßt haben würde. Manche decken sich im Bette zu fest zu und entkräften sich durch dieses Dampfbad. Andere entblößen sich, unterbrechen die Ausdünstung und ziehen sich durch Erkältung der Füße und des Unterleibes, Koliken und Diarrhöen zu. Es ist daher nothwendig, sich immer so zu gewöhnen, daß man leicht zugedeckt bleibt und nicht durch öfteres Hin- und Herwerfen, welches an sich schon die Ausdünstung unterbricht und eine trockene Fieberhitze veranlaßt, alle Augenblicke die Decke entfernt. Auf diese Art wird man gewiß einen ruhigen und erquickenden Schlaf genießen, der Munterkeit und Fröhlichkeit beym Erwachen zu Begleitern hat.

---



## SECHSTER ABSCHNITT.

### Die Erhaltung der edleren Säfte des Körpers.

#### §. 247.

Gewisse Säfte sind unserem Körper so unentbehrlich, daß die Verschwendung des einen immer die Verminderung des andern, hiermit aber eine Körper und Geist nachtheilig werdende Schwäche und Entkräftung nach sich zieht. Jede verloren gegangene Feuchtigkeit verlangt nemlich immer wieder Ersatz aus der Quelle aller Säfte — der Masse des Bluts und erhält ihn, so viel es der Vorrath dieser Masse erlaubt, durch die unablässige Thätigkeit der zuführenden Gefäße einzelner Absonderungsorgane. Wenn aber die Masse des Bluts, durch die wider natürlich vermehrte Absonderung eines besonderen Safts mehr verliert, als sie verlieren sollte, so werden alle andere Absonderungsorgane in dem zu ihrem Geschäfte erforderlichen Stoff beeinträchtigt, und es leiden zuletzt alle Theile des Körpers an dem Mangel abgesonderter Feuchtigkeiten. Die Fettzellen werden leer, alle Gefäße weniger erfüllt, die



immer mit offenem Munde zu schlafen. Diese stören aber den Schlaf durch die Austrocknung, welche die Luft im Mund und Hals macht und ziehen sich nicht selten Heiserkeit, Flüsse und Zahnschmerzen von der feuchten Nachtluft zu, die durch die Nase bey verschlossenem Mund gezogen, weniger Beschwerden veranlaßt haben würde. Manche decken sich im Bette zu fest zu und entkräften sich durch dieses Dampfbad. Andere entblößen sich, unterbrechen die Ausdünstung und ziehen sich durch Erkältung der Füße und des Unterleibes, Koliken und Diarrhöen zu. Es ist daher nothwendig, sich immer so zu gewöhnen, daß man leicht zugedeckt bleibt und nicht durch öfteres Hin- und Herwerfen, welches an sich schon die Ausdünstung unterbricht und eine trockene Fieberhitze veranlaßt, alle Augenblicke die Decke entfernt. Auf diese Art wird man gewiß einen ruhigen und erquickenden Schlaf genießen, der Munterkeit und Fröhlichkeit beym Erwachen zu Begleitern hat.

---



## SECHSTER ABSCHNITT.

Die Erhaltung der edleren Säfte des Körpers.

### §. 247.

Gewisse Säfte sind unserem Körper so unentbehrlich, daß die Verschwendung des einen immer die Verminderung des andern, hiermit aber eine Körper und Geist nachtheilig werdende Schwäche und Entkräftung nach sich zieht. Jede verloren gegangene Feuchtigkeit verlangt nemlich immer wieder Ersatz aus der Quelle aller Säfte — der Masse des Bluts und erhält ihn, so viel es der Vorrath dieser Masse erlaubt, durch die unablässige Thätigkeit der zuführenden Gefäße einzelner Absonderungsorgane. Wenn aber die Masse des Bluts, durch die wider-natürlich vermehrte Absonderung eines besonderen Safts mehr verliert, als sie verlieren sollte, so werden alle andere Absonderungsorgane in dem zu ihrem Geschäfte erforderlichen Stoff beeinträchtigt, und es leiden zuletzt alle Theile des Körpers an dem Mangel abgesonderter Feuchtigkeiten. Die Fettzellen werden leer, alle Gefäße weniger erfüllt, die



Verdauung wegen Mangel der Verdauungssäfte geschwächt und hiermit selbst reichlicheres Essen und Trinken schädlich und unzureichend dem Blutmangel abzuhelpen. Der saftlose Körper fällt zusammen und die Knochen treten überall hervor, weil sie bloß noch mit mageren Fleischfasern und der fettlosen Haut umkleidet sind. Auf diese Weise wird nach und nach aus dem schönen und wohlgenährten Körper, das abgezehrte, durch Mangel an allem, vorzüglich der Nervenkraft, seinen nahen Untergang verkündigende Bild der Schwindsucht. Hieraus fließt die Nothwendigkeit, sich nicht widernatürliche Ausleerungen edler Säfte durch üble Gewohnheiten eigen zu machen und die natürlichen Ausleerungen unedler Säfte, nicht beflissentlich so zu vermehren, daß dem Körper zugleich Feuchtigkeiten entzogen werden, woraus er noch Nahrung erhalten könnte.

I. Schonung verschiedener Säfte, welche durch unnöthigen Arzneygebrauch verloren gehen können.

§. 248.

Viele Studierende, die sich durch allzu großen Fleiß, durch allzu vieles Sitzen eine Anlage zur Hypochondrie zugezogen haben, äußern bey jeder kleinen Veränderung, die sich an ihrem Körper ereignet, eine gewisse Ängstlichkeit, in welcher



sie gleich ihre Zuflucht zu den wirksamsten Arzneyen nehmen. Auch stehen sie bisweilen in dem Wahn, daß der gesunde Körper durch gewisse Frühlingskuren in seinem gesunden Zustand aufs ganze Jahr befestiget werden könne. Indem sie aber auf diese Weise scheinbar beginnenden oder nicht zu besorgenden Krankheiten zuvor kommen wollen, machen sie nicht selten erst die Anlage zu denselben, weil jene Mittel einen an sich schwächlichen Körper gewöhnlich noch mehr schwächen, oder doch sonst nachtheilige Veränderungen in demselben machen, wenn sie nichts finden, was sie nach ihren Heilkräften gewöhnlich zu verändern pflegen. Starke Körper widerstehen zwar bisweilen solchen nachtheiligen Wirkungen der Arzneymittel, machen aber endlich, durch ihrem öfteren Gebrauch die Natur gegen die Heilkräfte jener Mittel unempfindlich, mithin diese Mittel selbst zu der Zeit unwirksam, wo wirklich vorhandene Krankheiten durch sie gehoben werden sollen. Es ist in so ferne jedem Studierenden zu mißrathen, bey jeder kleinen Unpäßlichkeit, bey jedem kleinen Mangel des Appetits, oder so oft die Zunge nur etwas weiß aussieht, gleich ein Brech- oder Laxiermittel zu nehmen. Denn manchen Personen ist eine immer schmutzige Zunge eigen, bey manchen aber ist sie, so wie die mangelnde Eßlust, oder der widrige Geschmack im Munde u. s. w. die Folge der sich durch ausleerende Mittel zugezogenen Schwäche des Magens, welcher nichts rein verdaut und nach jeder Verdauung einen



zurückgebliebenen, die Zunge durch seinen Dunst färbenden Schlamm beherbergt. Auch werden eine Menge guter wäſsrichter Säfte, eine Menge unentbehrlicher Schleim, durch Brech- und Purgiermittel aus dem Körper geführt, wenn sie keine Unreinigkeiten antreffen, oder in gröſserer Menge genommen werden als nöthig ist, diese Unreinigkeiten alleine fortzuschaffen. Diese und andere Ursachen und die schickliche Wahl der ausreinigenden Mittel selbst, wovon einige mehr, andere weniger schwächen, machen es durchaus nöthig, daß ein junger Mensch in jedem Fall, wo er ein solches Mittel zu bedürfen glaubt, erst einen erfahrenen Arzt zu Rathe ziehe, der nicht nur über die Nothwendigkeit, sondern auch über die nöthige Beschaffenheit des anzuwendenden Mittels urtheilen, für dessen Bereitung sorgen und die Gebrauchsart desselben anordnen wird. Bey letzterer wird er ihm zugleich sagen, daß man die Wirkung solcher Mittel störe, wenn man sie nach dem gemeinen Gebrauch durch beständiges Nachtrinken zu befördern sucht; daß man beym Laxieren nicht einmahl lesen, geschweige denn Nachdenken erfordernde Arbeiten unternehmen dürfe, wenn man nicht die Säfte vom Darmkanal ableiten und die Wirkung des Laxiermittels fruchtlos machen will; daß man in dem dadurch mehr oder weniger schwach gewordenen Magen und Darmkanal nicht gleich wieder Speisen bringen müsse, die eine starke Verdauungskraft erfordern, oder die von der Beschaffenheit sind, daß sie gleich wieder zur Erzeugung neuer



Schärfe, neuer Unreinigkeiten Gelegenheit geben u. s. w. Ähnliche Folgen der öfteren und stark wirkenden Abführungsmittel können auch Erkältungen, allzu häufiger Genuß von Obst und solchen Speisen haben, die durch ihre widersprechende Mischung, einen allzu flüssigen Stuhlgang, oder eine anhaltende Diarrhöe hervorzubringen im Stande sind. Daher junge Leute gleiche Sorgfalt nöthig haben, diese zur Verschwendung nöthiger Säfte und zur Schwächung der Verdauung Gelegenheit gebenden Ursachen ebenfalls zu vermeiden.

## II. Schonung des Bluts.

### §. 249.

Aus der Erleichterung, welche manche Personen nach gewissen Blutflüssen bemerkt haben und aus den öfters wahrgenommenen traurigen Folgen der Vollblütigkeit, ist man auf den Gedanken gekommen, daß der Mensch mit beginnender Mannbarkeit durch sein ganzes ferneres Leben, an einem widernatürlichen Überfluß des Bluts leide. Elende Quacksalberey und Gewinnsucht haben zur Verbreitung dieses Grundsatzes sorgfältig beygetragen und die Laien der Heilkunde überredet, daß es nicht genug sey, einen entkräftenden natürlichen Blutverlust erlitten zu haben, sondern daß dieser, als Kennzeichen der Vollblütigkeit, einen zweyten künstlichen erfordere. Allein nicht alle Blutflüsse sind als wohlthätige Entledigungen der Natur anzusehen. Das vielen jungen Leuten



eigene Nasenbluten ist z. B. bisweilen völlig krankhaft. Es hinterläßt Blässe, Frösteln, Mattigkeit, Abnahme des Körpers, Nachlaß der Denkkraft und andere Merkmahle der Schwäche, und muß nothwendig durch die Kunst gestillt und durch zweckmäßige Mittel abgewendet werden, wenn es nicht tödtliche Folgen haben soll. Im Gegentheil wäre es lächerlich, ein Nasenbluten zu stopfen, oder auf immer zu entfernen, welches sich bey starken, vollblütigen jungen Leuten, zu bestimmten Zeiten, immer mit Leichtigkeit des Kopfs, mit Abnahme der Blutwallung, der Ängstlichkeit, des unruhigen Schlafs und anderer Merkmahle der Vollblütigkeit, in nicht allzu großer Menge einzufinden pfleget. Hiernach würde sich im allgemeinen schon die in den Jahren des Jünglings höchst selten eintretende Nothwendigkeit eines künstlichen Blutverlusts beurtheilen lassen. Noch sicherer ist es aber, wenn der junge Studierende auch in diesem Falle nichts ohne Zuziehung eines Arzts unternimmt und sich durchaus nicht von den geschwätzi- gen Badern zu den herkömmlichen Frühjahrs- und Herbstaderlassen bereden läßt, wovon letztere noch besonders zu den Krankheiten geneigt machen, welche im Herbst gewöhnlich epidemisch herrschen. Ein einziger solcher ohne Noth vorgenommener Aderlaß pflegt Personen von sitzender Lebensart so sehr zu schwächen, daß sie sich erst nach mehreren Wochen, ja Monaten wieder erhohlen. Haben sie eine natürliche Anlage zum Fettwerden, so werden sie darauf noch dicker und ziehen sich mit wiederhohlenen



Aderlassen, die Wassersucht zu. Sind sie mager, von zarter Haut, so werden ihre Blutwallungen noch ärger, ihre aufgelaufenen Blutadern, die sie zur Aderlaß verleiteten, noch aufgetriebener, so daß sie gleich Stricken unter der Haut liegen, wenn die an sich schwachen Häute der Gefäße durch den Blutverlust noch schwächer geworden sind und auch einer geringern Quantität Bluts nicht mehr widerstehen können, sondern von derselben widernatürlich ausgedehnt werden. Hierdurch entstehen aber, besonders gegen die Zeit der gewohnten jährlichen Aderlasse eben so große oder noch größere Beschwerden, als eine wahre Vollblütigkeit zu veranlassen pflegt.

§. 250.

Beynahe eben so schädlich und gleich überflüssig, wie das Aderlassen, ist für junge Leute das Schröpfen. Man bedient sich desselben gewöhnlich, nicht so wohl gegen die Vollblütigkeit, als gegen das Jucken der Haut und die Schärfe und stellt sich vor, daß letztere bloß in den kleinen Hautgefäßen eingeschlossen sey und aus diesen, wenn sie zerhackt werden, ihren Ausweg nehmen könne. Gewinnsüchtige Bader spielen dabey den Betrug und suchen mit dem seicht gestellten Schröpfeisen nur die Aderenden, welche kein Blut mehr führen, zu treffen. Sie geben sodann das zum Vorschein kommende Blutwasser für die oft in Erstaunen setzende Menge Schärfe aus, welche zwischen Fell und Fleisch



sitze. Allein nur derjenige kann an einen solchen Abzug der Schärfe glauben, der nicht weiß, daß Schärfen durch die ganze Masse des Bluts vertheilt sind und daß mithin alles Blut abgezapft werden müßte, wenn man dem Körper auf diese Art so gut Schärfe benehmen als ihn entseelen könnte. Wer daher nicht bloß in der Einbildung an Schärfen leidet, muß sich von einem sachkundigen Arzte, durch die, nach ihrer besonderen Beschaffenheit verschiedenen Mittel, davon befreyen lassen.

### III. Verhütung schädlicher Schweißse.

#### §. 251.

Der Schweiß ist eine widernatürlich vermehrte Ausdünstung, bey welcher immer mehr oder weniger unentbehrliche Feuchtigkeiten unsers Körpers verloren gehen. Er ist nicht nur das Merkmal der Schwäche, sondern er zieht sie auch als frühere oder spätere Folge nach sich. Wer eine übermäßige Stubenwärme liebt, immer warme Getränke trinkt, Sommer und Winter doppelte Hemden, doppelte Westen, doppelte Strümpfe, dicke Überröcke trägt, und den ganzen Winter beynahe Pelz und Socken nicht vom Leibe bringt, wer sich alle Nächte in dicke Betten vergräbt und außerdem noch täglich solche Bewegungen vornimmt, wobey er Hemden durchschwitzt, der wird nach und nach seine Haut so sehr erschlaffen, daß der Schweiß bey der gering-



sten Bewegung aus allen Schweißslöchern hervortritt, daß er alle Augenblicke an Krankheiten von Erkältung leidet, weil seine Haut beynahe nie trocken wird und mithin von jeder kühlen Luft alteriert werden kann, daß er Katarrhe und Flüsse auch zu der Jahrszeit, wo sie am seltensten sind, nicht los wird, daß er sich endlich allgemeine periodische oder örtliche Schweißse zuzieht, welche ihn äußerst empfindlich gegen Nässe und Kälte machen und so wenig als gewisse Ausschläge und fließende Geschwüre, ohne Lebensgefahr zu vertilgen sind. Jeder junge Mensch sollte sich es in so ferne angelegen seyn lassen, sich frühzeitig durch kühles Verhalten so zu gewöhnen, daß er sehr schwer oder gar nicht in Schweiß zu bringen ist und die natürliche Festigkeit seiner Haut erhält, oder die ihm durch Kinderstuben und Wiegenverzärtelung eigen gewordene Schwäche nach und nach verliert.

#### IV. Erhaltung des Schleims.

##### §. 252.

Für eine der überflüssigsten ja schädlichen Feuchtigkeiten wird gewöhnlich der Schleim gehalten. Man glaubt z. B. daß Katarrhe heilsame Bewegungen der Natur sind, welche bemühet ist eine Anhäufung von Schleim los zu werden, bedenkt aber nicht, daß diese Anhäufung erst die Folge der Erschlaffung und eines widernatürlichen, die natürliche



Schleimabsonderung vermehrenden Reitzes ist, fährt daher fort, Brustthee, andere erschlaffende Mittel zu gebrauchen und ein dahin einschlagendes Verhalten zu beobachten, bloß um den Auswurf zu vermehren. Indem man aber diese Absicht erreicht, zieht man den Katarrh ungewöhnlich in die Länge, macht sich zu immer häufigeren Anfällen geneigter und die Lungen nach und nach zum allgemeinen Ablager des Schleims aus dem ganzen Körper. Ein schleichendes Fieber mit beständigem Husten und Schleimauswurf, als den Zufällen der schleimichten Schwindsucht, sind endlich die tödtlichen Folgen. Auf eine andere Art entzieht man dem Körper gewöhnlich eine Menge Schleim durch die Nase, welche man mit Tabak, einem schon als Pulver, noch mehr aber durch seine scharfen, salzichten Bestandtheile reizenden Mittel vollpfropft, um sich vor gewissen unangenehmen Gerüchen zu sichern. So passend er auch in dieser Rücksicht in mancher Gesellschaft seyn möchte und so sehr er außerdem gegen Kopfschmerz, böse Augen, Flüsse und andere Beschwerden von Unwissenden empfohlen worden ist, so ist er doch nur in so unbedeutenden und ganz seltenen Fällen anwendbar, daß er seines weit größeren Schadens wegen um so mehr vollkommen vermifst werden kann. Er vermehrt durch seinen Reitz nicht nur die Absonderung des Schleims, welcher die Nervenhaut der Nase bedeckt, sondern er zieht auch aus den benachbarten Theilen, aus den Stirnhöhlen, eine Menge Schleim und aus den Augen eine Menge



Thränenfeuchtigkeiten dahin, durch deren Verlust nicht nur die Augen leiden, indem sie immer schwächer und gegen die Helligkeit empfindlicher werden, sondern selbst die Nervenkraft des Gehirns so verringert werden kann, daß Schwindel, Schwäche des Kopfs und des Gedächtnisses darauf erfolgen. Andere Nachtheile, welche das Tabakschnupfen außer dem Verlust edler Säfte nach sich zieht, sind die allmähliche Unbrauchbarkeit des Geruchorgans, wobey die Nervenhaut gegen alle schwächere Reitze riechbarer Dinge fühllos und wie bey dem Schnupfen von überflüssigem Schleim beständig bedeckt wird; ferner die von der Erschütterung bey dem Niesen, in der Nachbarschaft des Gehirns leicht mögliche und gefährliche Zerreißung der Blutgefäße und das eben so gefährliche Austreten der Brüche bey Personen, welche damit behaftet sind. Da endlich das Tabakschnupfen mit den Jahren so sehr zur Gewohnheit werden kann, daß man ohne Tabaksdose in einer beständigen Unruhe und zu allen Geschäften unbrauchbar ist, und daß man ohne sich krank zu machen, nicht mehr im Stande ist, den Tabak zu lassen; so muß dieses einem jungen Menschen zur doppelten Warnung dienen, im Tabakschnupfen nie der Mode zu folgen, und wenn er es schon angefangen hat, sich dasselbe zeitig abzugewöhnen.



## V. Erhaltung des Speichels.

## §. 253.

Auch in den Speicheldrüsen des Mundes kann eine durch Gewohnheit widernatürlich werdende und den Körper abzehrende Absonderung Statt finden. Es giebt junge Leute, welche sich angewöhnen, alle Augenblicke auszuspucken und dadurch einen unaufhörlichen Zufluß von Speichel in den Mund veranlassen, der sie in der Folge bey aller Bemühung außer Stand setzt, das Ausspucken zu vermeiden, weil sie der Speichel beständig im Reden hindert und außerdem von selbst seinen Abfluß aus dem Mund nimmt. Eine weit häufiger vorkommende Veranlassung zur Speichelverschwendung giebt aber das Tabakrauchen durch die scharfen, salzichten Theile des Tabaks, welche die Speicheldrüsen zu einer widernatürlichen Absonderung und Ergießung des Speichels reitzen. Geschieht dieses Rauchen außer der Zeit der Verdauung, so wird die zu dieser Zeit natürlich erfolgende, stärkere Speichelabsonderung verringert, und es fehlt während und nach dem Essen an der erforderlichen Menge eines der unentbehrlichsten Verdauungssäfte. Raucht man aber gleich nach Tisch, so wird aller Speichel, der die Verdauung im Magen befördern sollte, entweder ausgespuckt, oder wenn er verschluckt wird, durch die scharfen Tabakstheilchen völlig verdorben und unbrauchbar zur reinen und milden Verwandlung der Speisen. Der Magensaft selbst wird vom



Tabaksspeichel scharf und ätzend, und veranlaßt bey leerem Magen ein Brennen, ein scharfes, Hals und Gaumen reizendes Aufsteigen. Er benimmt zugleich den Appetit durch die Widerwärtigkeit des sich aus dem Magen in den Mund verbreitenden Geschmacks und macht schon hierdurch, noch mehr aber durch das viele Getränke, welches die Natur zum Ersatz der durchs Ausspucken verloren gehen den Feuchtigkeiten verlangt, und welches den Magen überschwemmt, daß starke Tabaksraucher schlechte Esser sind. Der mit der Tabaksschärfe verunreinigte Speisebrey giebt einen scharfen Milchsaft, ein scharfes, hitziges, allerley Unreinigkeiten der Haut machendes, das Herz und die Gefäße zu einem widernatürlichen Umtrieb reizendes Blut. Starke Tabaksraucher haben daher ein beständiges Jucken und Brennen der Haut, eine widernatürliche Röthe und Hitze im Gesichte, Blutwallungen, Kopfschmerzen, unruhigen von trockner Hitze begleiteten Schlaf, wenn sie besonders erst vor Schlafengehen rauchen. Eine so giftige Pflanze wie der Tabak ist, muß überdiß auf das Nervensystem die nachtheiligste Wirkung äußern. Wirklich veranlaßt er bey anfangenden Tabaksrauchern alle Erscheinungen eines genommenen Gifts, Betäubung, Schlafsucht, Schwindel, Übelkeit, Brechen, Koliken, Durchfälle, Beängstigungen u. s. w. und obgleich die Nerven gegen den Tabaksreiz, wie gegen den Reiz anderer Gifte, durch öfteren und häufigeren Gebrauch abgestumpft werden, so wird man doch eine gewisse Nervenbe-



täubung als bleibende Folge des Tabaksgifts, bey-  
nahe an allen starken Tabaksrauchern wahrnehmen.  
Sie sind gefühlloser, gleichgültiger bey Lust und  
Schmerz, schwerer empfänglicher für sinnliche Reitze,  
düsterer und träger zu Geistesarbeiten u. s. w. Aber  
nicht bloß die empfindlichen Nerven, sogar die harte  
Substanz der Zähne leidet durch das Tabaksrauchen.  
Ihre Glasur wird theils durch die Tabakspfeife abge-  
rieben, theils durch die Wärme und den scharfen  
Rauch so mürbe, daß sie abspringt und die innere  
Substanz der Zähne der faulichten Verderbnis Preis  
giebt. Der junge Studierende lasse sich daher weder  
durch den eingebildeten Wohlgeschmack, noch durch  
den vorgegebenen und durch die Erfahrung hinrei-  
chend widerlegten Nutzen des Tabaksrauches in ver-  
schiedenen Krankheiten verleiten, sich zum Sklaven  
der Tabakspfeife zu machen, die ihm zuletzt unent-  
behrlicher als die ersten Bedürfnisse des Lebens  
wird.

## VI. Abwendung des Verlusts edler Feuch- tigkeiten durch den Urin.

### §. 254.

Selbst die unedelste Feuchtigkeit des Körpers —  
der Harn, kann in zu großer, den Körper ent-  
kräftender Menge abgehen, wenn die Absonderungs-  
organe desselben geschwächt und ein widernatürli-  
cher Andrang des Bluts zu denselben veranlaßt



wird. Es giebt Personen, welche in ihrer Kindheit zu einer häufigen Harnabsonderung und Unenthaltbarkeit des Urins dadurch verwöhnt worden sind, daß sie beynahe stündlich zum Urinlassen angehalten wurden, um eine in den ersten Jahren nie ganz zu verhütende Unsauberkeit zu vermeiden. Andere haben sich gleiches Übel erst in späteren Jahren dadurch zugezogen, daß sie durch öfteres Harnen eine vermeinte Absetzung von Steinmaterie verhüten wollten. Die Urinblase wurde gegen jede kleine Anhäufung des Harns bald so empfindlich, daß sie auch der kleinste Vorrath belästigte und ein beständiger Drang zum Harnen entstand, die Nieren aber wurden durch die beständige Ausleerung zur immer häufigeren Absonderung bestimmt. Ähnliche Wirkung pflegt starkes Trinken zu haben. Die geradelinichten Röhrchen der Nieren werden dadurch widernatürlich erweitert, erschlafft und verstaten selbst den edleren Theilen des Bluts den Durchgang. Daher kommt es, daß mancher Urin den Geruch von Fleisch - oder Hühnerbrühe hat, mancher einzelne schwimmende Öhlropfen enthält, mancher mit einer vollkommenen Fetthaut bedeckt ist. Alle hierbey verloren gehenden, eigentlich zur Ernährung des Körpers gehörenden Bestandtheile des Bluts, ziehen aber nothwendig Abnahme der Kräfte nach sich.



## VII. Verhütung des Abgangs der Samenfeuchtigkeit und des prostatistischen Safts.

### §. 255.

Der Same, dessen Abgang immer mit Verlust des ebenfalls edlen Safts der Vorsteherdrüse begleitet ist, bleibt auch bey den samenreichsten und vollsaftigsten Personen immer eine der unentbehrlichsten Feuchtigkeiten des männlichen Körpers §. 85. Selbst die natürlichen bey der Begattung Statt findenden Ergießungen desselben, sind für den Körper Verlust, wie die jedesmahligen Folgen derselben beweisen und ziehen Entkräftung und Abzehrung nach sich, wenn sie mit viehischer Brunst oft wiederholt werden. Noch weit mehr aber wirken widernatürliche Samenergießungen verheerend auf Gesundheit und Leben. Sie sind gewöhnlich die Folgen der schändlichen Manipulationen der Selbstbefleckung, welche leider! in öffentlichen Schulen so sehr getrieben werden, daß sich schon Knaben vom neunten, zehnten Jahre zu mißhandeln anfangen. Da aber jeder, auch Anfangs noch so unbedeutend scheinende Verlust einer edeln Feuchtigkeit unsres Körpers, eine immer reichlichere, der Ernährung des ganzen Körpers Abbruch thuende Absonderung dieser Feuchtigkeit zur Folge hat; so strömen auch auf Samenverlust alle edleren Säfte nach den Hoden und der Vorsteherdrüse hin und gehen in eine unvollkommene Zeugungsmaterie verwandelt, bald unwillkührlich und unauf-



haltbar von den geschwächten Geschlechtstheilen ab. Hieraus entstehen aber die oben §. 119. und 120. schon angeführten, höchst verderblichen Folgen für Geist und Körper, welche dem an unwillkührlichen Samenergiefsungen leidenden Jünglinge, nicht nur die Befolgung der §. 121. angegebenen moralischen Grundsätze, sondern auch folgender, besonderen diätetischen Regeln, zur ersten Angelegenheit machen:

- 1) Er vermeide jede Reizung der Geschlechtstheile, halte sie so kühl wie möglich, trage weite luftige Beinkleider und bedecke sich im Schlaf bloß mit einem leinenen Tuch im Sommer, und einer durchnähten Decke im Winter;
- 2) Er esse Abends zeitig und genieße nichts als eine Suppe, trinke höchstens ein Nösel Wasser und lege sich nie vor zehn oder elf Uhr nieder;
- 3) Im Schlafe suche er sorgfältig die Lage auf dem Rücken zu vermeiden und sich in der Lage auf einer oder der andern Seite zu befestigen;
- 4) Des Morgens lasse er sich vor der Zeit der gefährlichen Träume — schon um vier Uhr wecken;
- 5) Am Tage aber mache er sich immer so viel Bewegung, daß er durch die Ermüdung des Körpers auf einen traumlosen Schlaf rechnen kann;
- 6) Alle Speisen und Getränke welche reitzen, das Blut in Wallung setzen, Blähungen verursachen, vermeide er sorgfältig. Es gehören hieher der Wein und alle geistigen Getränke, alle gewürzten sehr gepfefferten, scharfen und gesalzenen Speisen, alle zähen, blähenden Mehlspeisen und Gemüse, alle sehr fetten, mit gebrannter But-



ter bereiteten, alle stark nährenden Speisen des dritten Abschnitts. Er begnüge sich dafür bloß mit mageren Fleischsuppen, mageren Fleischspeisen, mit Speisen von Gries, mit Zuckerwurzeln, Petersilwurzeln, Pastinak, etwas Spinat, jungen Gartenschoten, als den unter diesen Umständen unschädlichsten Gemüsen, mit säuerlichen, kühlenden Getränken und vorzüglich mit Wasser.

---



## SIEBENTER ABSCHNITT.

Die Unterhaltung der inneren Reinigung  
des Körpers von unedlen Feuchtigkeiten  
und abgenutzten gröbern Theilen.

### §. 256.

Der Abgang der Säfte des Körpers schadet durch Entkräftung und Zurückhaltung unedler Feuchtigkeiten und grober Theile durch Schärfe und Reitz. Alle zurückführenden Gefäße unsers Körpers sind in unablässiger Thätigkeit und nehmen an den Orten, wo auszuführende schädliche Theile zu verweilen pflegen, auch diese wieder auf, bringen sie im Kreislaufe des Bluts zurück und verunreinigen so die ganze Masse der Säfte. Allerley Hautschärfen, schmerzhaftes Reißen, beständige Unruhe im Blute, wider natürliche Blutflüsse, hitzige und kalte Fieber und andere Zufälle, sind hiervon die gewöhnlichen Folgen, welche uns aufmerksam machen müssen, immer auf den ungehinderten Abgang und das Verhältniß fortzuschaffender, schädlicher Theile zu den genossenen Nahrungsmitteln zu sehen.



I. Nothwendige Unterhaltung der unmerklichen Ausdünstung und heilsamer Schweißse.

§. 257.

Eine immer gleiche Ausdünstung, eine immer gelind duftende Haut zeigt von Energie des Herzens, von Stärke der Verdauungskraft und überhaupt von einem gesunden und dauerhaften Körper. Personen, welchen sie eigen ist, haben das sicherste Merkmal einer schon vorhandenen oder bevorstehenden Krankheit, wenn sie statt derselben eine völlige Trockenheit und krampfhaftes Verschließen der Haut bemerken. Sie haben in diesem Fall gemeiniglich ihre Gemüthsruhe durch unangenehme Leidenschaften gestört, oder leiden an andern widernatürlichen die Säfte von der Haut ableitenden Ausleerungen z. B. an Durchfällen, oder sie haben sich einer feuchten, kalten oder trockenen Luft ausgesetzt, oder die Unvorsichtigkeit begangen, lange in der Kälte gelegene und nun im warmen Zimmer, oder auf der warmen Haut zu schwitzen anfangende und die Oberfläche des Körpers durch eine kalte Nässe alterierende Wäsche oder Kleidungsstücke anzuziehen u. s. w. Die wälsrichten, scharfen zur Verdunstung bestimmten Feuchtigkeiten gehen nun ins Blut zurück und erregen durch ihren Reiz ein Fieber, oder sie werfen sich auf den Magen und Darmkanal und machen Brechen und Durchfälle, oder auf den Hals, die Lunge und andere edlere Theile, und veranlassen



Heiserkeit, Husten, Katarrhe, Stockungen, Flüsse, Entzündungen u. s. w. Diese und andere Krankheiten müssen jungen Leuten zur Warnung dienen, die unmerkliche Ausdünstung nicht für so unbedeutend wie gewöhnlich zu achten, sondern sie durch schickliche und der Beschaffenheit der Luft angemessene Kleidungsstücke, durch zweckmäßige Bewegung, durch Aufheiterung und Freude, durch Hautkultur §. 267 immer in ungestörtem Fortgange zu erhalten.

#### §. 258.

Noch grössere Sorgfalt als die natürliche Ausdünstung verlangt die Unterhaltung solcher Schweißse, welche uns durch Gewohnheit zur zweyten Natur geworden sind, oder welche die Natur als wohlthätige Entledigungen besonderer Schärfen bey manchen Personen in den Gang gebracht hat. Sie charakterisieren sich gemeinlich durch einen specifischen widerwärtigen Geruch; durch ihre örtliche Äußerung z. B. unter den Achseln in der flachen Hand, an den Füßen u. s. w. oder bey allgemeinen Schweißsen, durch ihren Ausbruch zu einer bestimmten Zeit z. B. nach Mitternacht, und die Bewegungen, welche die Natur hierzu, immer durch eine besondere Unruhe im Blute macht; durch das Gefühl von Leichtigkeit, Munterkeit und Stärke nach allgemeinen heftigen Schweißsen, welches bey schädlichen Schweißsen ganz wegfällt, die vielmehr Mattigkeit und Übelbefinden zur Folge haben; durch ein Herumziehen im ganzen Körper, ein Mißbeha-



gen, eine gewisse Ängstlichkeit und Unruhe, Kopfschmerzen und andere Zufälle bey der Verringerung örtlicher Schweißse, oder bey gänzlicher Trockenheit der Haut an den gewöhnlich schwitzenden Stellen. Solche Schweißse, so sehr sie uns auch zur Last fallen mögen, verlangen die sorgfältigste Schonung, weil ihre Unterbrechung oder Stopfung ein ganzes Heer von Krankheiten zu Begleitem, oder den Tod zur unmittelbaren Folge hat. Sie erfordern die fleißigste Reinigung der Haut durch laues Waschen, durch laue Bäder und geschwindes Abtrocknen der Haut mit warmen Tüchern nach dieser Reinigung. Sie vertragen durchaus keine kalte Wäsche, so sehr der Wechsel derselben zu ihrer Unterhaltung beyträgt, weil die schon mit alten schädlichen Theilen durchdrungenen und so zu sagen gesättigten Hemden, Strümpfe, Halsbinden u. s. w. keine neuen mehr annehmen können und diese in den Körper zurückzugehen genöthiget werden. Alle Hemden und Kleidungsstücke müssen daher, vorzüglich im Winter, gelinde durchwärmt seyn, ehe sie angelegt werden. Auch müssen sich solche Personen wärmer als andere kleiden, den Wind, die Zugluft und überhaupt eine strenge, scharfe Luft vermeiden, bey Fußschweißsen aber selbst im Sommer, wenn die Witterung nafs ist, schafwollene Strümpfe und gewichste Stiefeln tragen, weil die Nässe die Zurücktretung dieser Schweißse so sehr wie die Kälte begünstiget.



## II. Regelmäßiger Abgang des Harns.

### §. 259.

In Rücksicht des Harns muß man ebenfalls Sorge tragen, daß er immer mit Leichtigkeit, zu gehöriger Zeit und in gehöriger Menge, unter verschiedenen Umständen abgehe. Die Menge des abgehenden Urins muß im Ganzen immer in einem gewissen Verhältnisse mit den genossenen flüssigen Speisen und dem Getränke stehen. Wenn wir viel trinken, so müssen wir viel harnen, und wenn dieses nicht erfolgt, so ist entweder irgend ein krampfhafter Zustand, oder die schlechte Beschaffenheit des Getränks, oder eine andere vermehrte Ausleerung, Durchfall oder Schweiß, Schuld, welche einen Abzug der wäsrichten Feuchtigkeiten machen, die durch den Urin abgehen sollen. So lassen wir im Sommer weniger Urin, weil wir mehr schwitzen, im Winter aber mehr, weil die Ausdünstung bey der, von der Kälte mehr zusammengezogenen Haut nicht so reichlich erfolgt. Damit wir jedoch nicht selbst die Harnausleerung in Unordnung bringen, so müssen wir immer auf ein reines, gut abgegornes Getränke bedacht seyn, welches allein nur mit Leichtigkeit und ohne Krämpfe abgeht, alle Erkältung der Blasengegend und schwitzender Füße, alle stark blähende Speisen vermeiden, wodurch krampfhafte Verschliefungen des Blasenhalles veranlaßt werden können. Außerdem aber müssen wir auch in einer, nur durch den Zwang steifer Sitten unedel gewordenen Verrichtung, unter allen Umstän-



den den Erinnerungen der Natur Gehör geben und uns nicht unempfindlich gegen ihre Reitze machen, woraus nicht nur die schmerzhaftesten, sondern auch lebensgefährliche Zufälle entstehen können. Durch beflissentliches Zurückhalten des Urins wird nicht nur seine, dem Rheinwein gleichende gesunde Farbe und Klarheit, sein weniger scharfer Geruch, zum Nachtheil des Körpers verändert, sondern die Urinblase allmählich so übermächtig ausgedehnt, daß ihre Muskelfasern die Kraft verlieren, den Urin zurück zu halten oder fort zu treiben. Im ersten Fall entsteht Unenthaltbarkeit des Urins, im zweyten Urinanhaltung. Dieser muß entweder durch künstliche Abzapfung abgeholfen werden, oder sie hat zur nächsten tödlichen Folge eine Zerreißen der Urinblase, eine Absetzung des Harns im Gehirne u. s. w. Erfolgt auch keiner von diesen Zufällen, so wird durch ungewöhnliches Verweilen des Urins in der Blase doch leicht die Anlage zum Stein gemacht, indem der Urin seine gröberen, erdigen Theile im Schleim der Blase absetzt, oder, durch die Zurückführung der Harnlauge und der gröberen Erdtheile ins Blut, die Veranlassung zu Fiebern, zur Gicht und zum Podagra gegeben.

### III. Regelmäßige Ausleerung durch den Stuhl.

#### §. 260.

Die Speisen, welche wir genießen, enthalten eine Menge grober Theile, die wenigstens den drit-



ten Theil des Genossenen ausmachen. Bey völlig gesunden Personen müssen diese, unter dem Nahmen des Darmkoths, alle vier und zwanzig Stunden, nach Verhältniß der am vorhergehenden Tage verzehrten Speisen ihren Abgang nehmen. Dieser Darmkoth muß eine mäßig feste zusammen hängende Konsistenz, eine dunkelbraune Farbe und keinen allzu häßlichen Geruch haben, wenn er eine gesunde Verdauung anzeigen soll, die alle nahrhafte Theile der Speisen gehörig in Milchsaff verwandelt und nur die gröberen Theile dem Stuhlgang überläßt. Ist er aber zu locker, unzusammenhängend und flüßig, oder zu stinkend; so haben solche Personen entweder zu viel gegessen und dazwischen zu viel getrunken, oder vielerley durch einander und besonders viele Fleisch- und gewürzte Speisen genossen, welche von den überladenen Verdauungskräften nicht gehörig aufgelöset worden, mithin noch im Kothe enthalten und mit demselben in Fäulniß gegangen sind. Ein zu fester, trockener, zwey und mehr Tage zurück bleibender Stuhlgang hingegen ist entweder die Folge einer widernatürlichen Trockenheit des Gedärms, oder genossener, zäher, stopfender Speisen, oder der Stuhlverhaltung. Je länger auf letztere der Stuhlgang zurück bleibt, desto trockener wird der Koth durch die fortdauernde Einsaugung aller wäſsrichtigen scharfen Theile von den zahllosen Saugadermündungen, die sie ins Blut zurück führen und die Masse der Säfte dadurch verunreinigen; desto größer wird die Anhäufung durch die immer neu



hinzu kommenden Unreinigkeiten; desto größer hierdurch die Ausdehnung des Darmkanals, wobey dieser nach und nach alle Reitzbarkeit, alle Kraft verliert, den Darmkoth fort zu treiben und zu immer anhaltendern und hartnäckigern Verstopfungen Gelegenheit giebt. Mit diesen Verstopfungen wird aber die erste Anlage der so viele Studierende, so viele Gelehrte folternden Hypochondrie gemacht. Vergeblicher Drang zum Stuhlgang, Drücken, Dämmen, Aufblähen und andere schmerzhaft empfindungen des Unterleibes, verminderte Esslust, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Düsterheit des Kopfs, Schwindel, unruhiger Schlaf, schreckliche Beängstigungen u. s. w. sind ihre täglichen Beschwerden und nöthigen sie, den ganzen Tag beynahe auf nichts anderes, als auf die Erkünstelung des Stuhlgangs durch Arzneyen, oder die Klystiermaschine zu denken. Wie nöthig ist es daher, den Reitz zum Stuhlgang nie zu übergehen und weder der Bequemlichkeit, noch seinem Eifer im Studiren, noch einer übertriebenen Wohlständigkeit, seine Gesundheit aufzuopfern; sondern auch in der vornehmsten Gesellschaft Auswege zu suchen, um einem natürlichen Bedürfnisse Genüge zu leisten. Unsre eben so gut an Ordnung zu gewöhnende, als in Unordnung zu bringende Natur, läßt sich auch leicht dahin gewöhnen, daß sich der Stuhlgang täglich zu einer bestimmten Zeit einfindet und uns in der Folge bey unseren Verrichtungen u. s. w. nicht mehr hinderlich wird. Am geneigtesten finden wir die Natur hierzu, früh nach dem



---

Aufstehen, wo uns die erfolgte Leibesöffnung den ganzen Tag leichter zu unsern Geschäften macht und vor Schlafengehen, wo sie uns mehr Ruhe und Erquickung im Schlafe gewähret. Nur müssen wir den sich zu dieser Zeit nicht immer einfindenden Stuhlgang nicht mit Anstrengung erzwingen wollen, welche sehr leicht Gelegenheit zu Brüchen geben könnte, die noch mehr zur Unordnung des Stuhlgangs beytragen und eine andere Beschwerlichkeit, sie jedesmahl beym Stuhlgange zurück zu halten, nothwendig machen würden; sondern wir müssen dann und wann eine von unvermeidlichen Umständen abhängende Abweichung des Stuhlgangs von seiner gewöhnlichen Ordnung passieren lassen, weil sich die Natur bald selbst wieder in ihren gewohnten Gang zu finden pflegt. Lange dauernde und Beschwerlichkeiten veranlassende Zurückbleibungen des Stuhlgangs, verlangen aber allerdings künstliche Hülfe und den Rath eines sachkundigen Arztes.

---



---

## ACHTER ABSCHNITT.

### Die Sorgfalt für die äußere Reinigung des Körpers.

#### §. 261.

**R**einlichkeit und Ordnung in unserem Äußerlichen sind Mitgaben der ersten Erziehung, die uns, bis ins späteste Alter eben so wenig verlassen, als Schmutz und Unordnung denjenigen begleiten, der in früher Jugend nicht zu jenen Tugenden angehalten worden ist. Gleichwohl sind sie eben sowohl unverkennbare Merkmahe der Achtsamkeit auf unsre Gesundheit, als des Gefühls für Wohlstand und der Achtung für die Gesellschaft, daß man nie zu spät anfangen kann, sich diese Tugenden eigen zu machen und darauf alle Sorgfalt zu verwenden. Ein junger Mensch, an dem vor Schmutz kaum ein sichtbarer Punkt der natürlichen Hautfarbe zu entdecken ist, dessen Kleidungsstücke vom jährigen Staub eine ganz andere Farbe angenommen haben, dessen schwarzen Hut von den Jahrgängen des Schmutzes eine Kothrinde deckt, dessen Wäsche Hadern gleicht, in dessen Studierstube, bey jedem Buche, welches man in die Hand nimmt, eine Staub-



wolke auffliegt, und Papierspäne und Koth den Fußboden bedecken, dem es gleichgültig ist, ob er aus einem reinen oder einem solchen Glase trinkt, welches von altem Unflath alle Durchsichtigkeit verloren hat, ob er aus einem gewaschenen oder aus einem solchen Teller ist, den das Fett und die angetrockneten Speiserinden der vorvorigen Tage ekelhaft machen u. s. w.; ein solcher Mensch erweckt beym ersten Anblick nicht nur Mißtrauen wegen der Erfüllung seiner jetzigen und künftigen Pflichten, sondern auch Ekel und Abscheu bey jedem, welcher weiß, daß Schmutz und der ihn begleitende Gestank das Vehikel der Krankheiten sind, daß vorzüglich das Heer der abscheulichen Hautausschläge, seine Entstehung und Nahrung in Unsauberkeit findet, daß epidemische Krankheiten immer da am ersten einkehren und am längsten verweilen, wo man die Reinlichkeit nicht kennt und wo jeder unverdorbenen Nase der Bettelgestank entgegen kommt. Folgende Rubriken werden uns mit dem Werth und Umfange der Reinlichkeit näher bekannt machen und uns von der, manchem lächerlich scheinenden Nothwendigkeit derselben überzeugen.



# I. Reinlichkeit in Beziehung auf die Oberfläche unseres Körpers.

## 1. Die Besorgung des Kopfhaars und des Barts.

### §. 262.

Schon der in der Luft herum schwebende und auf die Oberfläche unsres Körpers, vorzüglich auf den unbedeckten Kopf, sich beständig absetzende Staub, der sich theils in der öhlichten Ausdünstungsmaterie der Haare selbst verhält, sie hierdurch verwirrt und zusammen klebt, theils auf die Kopfhaut eindringt und, mit dem Kopfschweisse vereinigt, eine zähe, öhlichte Haut bildet, welche die Schweisslöcher völlig verstopft und der natürlichen Haut äußerst fest anklebet; noch mehr aber der Gebrauch des Puders und der Pomaden, wodurch das Gewirre der Haare vollends undurchdringlich wird, machen dafs den Kopf ein beständiges Gefühl von Schwere belästiget und von der gehinderten Ausdünstung des Kopfs, Schwindel, Flüsse, Kopfschmerzen und andere Zufälle entstehen. Überdiess reizt der vom scharfen Schweisse durchdrungene Staub die Haut, und veranlaßt, gleich dem Pferdestaub, ein unleidliches Beissen auf dem Kopfe. Da nun auf jeden Reitz ein gröfserer Zuflufs der Säfte zu dem gereizten Ort entstehet; so ist leicht einzusehen, dafs bey solchen Personen, welche scharfe Säfte haben, die Schärfe leicht auf der gereizten Kopfhaut abgesetzt und mithin die Unreinlichkeit des Kopfs, die Ursache des Kopfgrinds



und der in demselben ihre angemessene Nahrung findenden Läuse wird. Diese Umstände machen es nothwendig, daß die Haare alle Morgen mit einem weiten, und wenigstens wöchentlich einmahl mit einem engen, die auf der Haut aufsitzenden Unreinigkeiten mitnehmenden Kamm durchkämmt und locker gemacht werden. Um aber die Anhäufung von Staub und Unreinigkeiten auf dem Kopfe noch mehr zu verhüten, ist es rathsam, statt der französischen dickhaarichten Frisuren, die Haare vorne abgeschnitten, jedoch nicht auf eine andere schädliche Art über die Stirne herein gekämmt, auf jeder Seite eine die Ohren nicht völlig bedeckende und sie mit Puder verstopfende Locke, das Hinterhaupt haar aber in einen lockeren Zopf gebunden zu tragen, um das Schwitzen im Nacken und das lästige Vorfallen der Haare ins Gesicht bey Wind und bückenden Verrichtungen zu verhüten, welches bey ungebunden herabhängenden Hinterhaupt haaren Statt findet. Eine solche Frisur setzt jeden jungen Menschen leicht in den Stand, sein eigener Friseur zu werden, hierdurch mehr Zeit zu ersparen, mehr von sich abzuhängen und eine der häufigsten Gelegenheitsursachen der Läuse und Nisse zu vermeiden, welche sich gewöhnlich in den Kämmen der Friseurs verhalten und dann Kolonisten auf reinen Köpfen werden. Wenigstens ist es in letzterer Rücksicht rathsam, sich immer seinen eigenen Kamm und sein eigenes Frisierzeug zu halten. Übrigens lasse man nie zu viel Puder auf den Kopf streuen, die Haare so wenig wie möglich



salben und hierzu eben so wenig stinkende Pomade, welcher das Ungeziefer noch mehr nachgeht, als wohlriechende nehmen, welche wie andere Parfüms den Kopf einnimmt, Kopfschmerzen und allerley Nervenzufälle veranlaßt.

§. 263.

Auch die Besorgung des Barts ist ein Gegenstand der Reinlichkeit. Ein starker Bart verhindert die Ausdünstung an einem großen Theil der Backen, an dem Kinn und um die Lippen. Es setzt sich Staub und Schmutz hinein und bleibt, mit dem Schweisse vereint in demselben kleben. Hierdurch entstehen nicht selten Blätterchen, Schwinden und andere Unreinigkeiten an diesem Theil des Gesichts, deren Verhütung das öftere Rasieren durchaus nöthig macht. Jeder junge Mensch sollte aber dieses Geschäft selbst übernehmen, um sich nicht den oft ekelhaften und unsicheren Händen eines unreinlichen und ungeschickten Barbiers anvertrauen zu müssen, welcher vielleicht ungewaschen oder halb gewaschen von dem Verbands der hässlichsten Wunden und Geschwüre kommt und uns den Seifenschaum, der die Unsauberkeiten seiner Hände erst aufgelöst hat, um den Mund streicht.



## 2. Die Reinigung der Ohren von Schmutz und Ohrenschmalz.

### §. 264.

Das Ohrenschmalz, welches bey manchen Personen in großer Quantität abgesondert wird, kann sich in dem äußeren Gehörgange so sehr anhäufen, daß es vollkommene Pfropfe bildet, welche von der ins Ohr dringenden Luft austrocknen, verhärten und Schwerhörigkeit, ja völlige Taubheit hervorbringen. Auch der sich in den Vertiefungen des knorplichten äußern Ohres leicht ansetzende Staub und Schmutz wird der Sammlung und Leitung der Schallstrahlen zum Trommelfelle hinderlich und es ist daher keineswegs gleichgültig, auch die Ohren rein zu halten. Manche glauben dieses durch das Reiben im Ohre mit dem kleinen Finger zu bewerkstelligen. Allein dieses Reiben veranlaßt, wenn es besonders mit übertriebener Heftigkeit geschieht, gerne Ohrensausen, eine auf diesen Reitz vermehrte Absonderung des Ohrenschmalzes und hierdurch selbst Schwerhörigkeit. Weit besser ist es daher, die Ohren öfters mit einem dünnen Seifenwasser, welches alleine nur im Stande ist, die öhlichten Theile mitzunehmen, lauwarm auszuwaschen, und wenn dieses nicht hinreichen sollte, das angehäuften Ohrenschmalz zu entfernen, die Ohren noch mit einem elfenbeinernen Ohröffelchen behutsam auszuputzen.



### 3. Die Reinigung der Zähne und des Mundes.

#### §. 265.

Auf die Erhaltung der Zähne und ihrer Glasur sollten wir von Jugend auf weit mehr Sorgfalt verwenden als gewöhnlich geschieht. Alle Getränke, ausser dem Wasser, alle Speisen, welche wir zu uns nehmen, lassen in Verbindung des Mundspeichels einen übelriechenden, scharfen, viele Erdtheile enthaltenden Schaum zurück, der sich vorzüglich bey der Wurzel der Zähne an dem Zahnfleisch ansetzt und der gefährlichste Feind der Zähne und des Zahnfleisches wird, indem er nicht nur die Glasur der ersteren brüchig und rauh macht, sondern auch letzteres abnaget und immer mehr von den Wurzeln der Zähne entfernt. Ein aufgelaufenes, stinkendes und bey der geringsten Berührung blutendes Zahnfleisch, Fäulniß der ihrer Glasur beraubten durch sie gegen schädliche Einwirkung der Luft, der Speisen und Getränke zu sichernden Zähne, heftige Zahnschmerzen, Flüsse, Zahn- und Mundgeschwüre, Ausfaulen und gänzlicher Verlust der immer lockerer werdenden Zähne, sind hiervon die gewöhnlichen Folgen, und machen die unverdrossenste Reinigung, besonders solcher Zähne nothwendig, welche sehr gezackt oder mit vielen kleinen Erhabenheiten versehen sind, in welchen sich die Unreinigkeiten noch mehr festsetzen können. Man muß deßwegen nicht nur früh nüchtern den Mund mit nicht ganz kaltem Wasser aus-



spülen, die Zähne damit abreiben und den Hals ausgurgeln, um den Mund von dem die Nacht hindurch angehäuften und scharf gewordenen Schleim und Speichel zu befreyen, sondern diese Mund- und Zahnreinigung auch nach jeder Mahlzeit, ja selbst nach dem Kaffee und anderen süßen Getränken vornehmen, die einen zähen, scharfen, den Zähnen äußerst gefährlichen Schleim zurück zu lassen pflegen. Zahnstocher sind nur in dem Falle zu billigen, wo die in den Zähnen hangen gebliebenen Speisen, durch das Ausspülen des Mundes nicht los gebracht werden können. Man bediene sich sodann der Zahnstocher von Federkielen, aber durchaus nicht von Holz, welche gerne Splitter zurück lassen, die das Zahnfleisch verletzen, noch von Horn oder Metall, welche zu hart sind und den Mund verunreinigen. Doch müssen auch jene nicht gemißbraucht werden, um das empfindliche Zahnfleisch nicht zu verletzen, die dicht an einander stehenden Zähne nach und nach damit aus einander zu bohren und Lücken zu machen, in welche sich die Speisen noch mehr hinein setzen können. Bey obiger Reinigung der Zähne und des Mundes, ist das Zahnpulver gewöhnlich entbehrlich, weil nichts Zeit gewinnen kann, sich an den Zähnen fest zu setzen. Sollte letzteres aber schon erfolgt seyn, so bediene man sich ja keines Zahnpulvers, dessen Bestandtheile man nicht kennt, oder welches Gewürze, Salz, Asche und andere scharfe Dinge enthält, die das Zahnfleisch angreifen und die Zähne davon entblößen, noch viel



weniger harter Zahnbürsten, sondern bloß des feinen Kohlenstaubes von Korkholz und des Fingers.

#### 4. Das Abschneiden der Nägel.

##### §. 266.

Die Nägel der Finger und Zehen können, sich selbst überlassen, unsrer Gesundheit ebenfalls nachtheilig werden. Ihre Spitzen und Seitenränder biegen sich gerne um und wachsen einwärts, reitzen hierdurch die Nervenenden, machen Entzündung und werden so die Ursache der Nägelgeschwüre oder des Wurms an den Fingern und Zehen, welches einer der schmerzhaftesten, alle Ruhe raubenden Zufälle ist. Hieraus folgt die Nothwendigkeit des fleißigen Abschneidens der Nägel, wobey aber wieder die Behutsamkeit zu gebrauchen ist, nicht zu tief und nicht zu viel wegzuschneiden, weil hierdurch ebenfalls, die unter dem Nagel überaus bloß liegenden Nervenenden verletzt und Nägelgeschwüre veranlaßt werden können. Noch schädlicher, als das zu starke Abschneiden, wird das unanständige und zum bleibenden Laster werdende Abbeissen der Nägel, wodurch sehr leicht ganze Stücke des Nagels bis an die Wurzel abgerissen, die Nervenhaut verletzt, die Finger zum Anfassen kleiner Gegenstände völlig unbrauchbar und ganz verunstaltet werden.



---

5. Die Hautkultur.

## §. 267.

Kein Theil unsers Körpers ist wohl seit dem aus der Mode gekommenen allgemeinen Gebrauch der Bäder, mehr vernachlässigt worden, als die Haut. Größten Theils durch Kleidung bedeckt, halten auch solche Personen ihre Reinigung für überflüssig, die nach ihrem übrigen Verhalten die größte Reinlichkeit zu verrathen scheinen. Die Meinung, daß die Theile unsres Körpers, welche beständig bedeckt sind, vom Staub und Schmutz nicht leiden können, macht sie noch mehr geneigt das heimliche Gefühl eines Bedürfnisses zu ersticken, dessen Befriedigung durch eine sonderbare Äußerung von Schamhaftigkeit, welche unsern modischen Sitten anklebt und durch den Mangel der nöthigen Einrichtung in unsern Häusern, mit zu vielen Umständlichkeiten und Beschwerlichkeiten verbunden ist. Hierdurch kommt es, daß nur wenige Personen an eine weitere Reinigung ihrer Haut, außer am Gesichte, an den Händen und höchstens an den Füßen denken, und die übrige Haut ganz der Verderbnis Preis geben, wenn nicht der Arzt sie nach Erfordernis der Umstände dazu auffordert, und diese Reinigung als ein besonderes Heilmittel empfiehlt. Die auf diese Art Jahre lang vernachlässigte Haut, erhält endlich ein völlig krankes, ekelhaftes, schmutziges Aussehen. An den Stellen der von Schweiß und Staub verstopften Hautporen, erheben sich



zahllose, dem rothen Friesel gleichende Knötchen, über welchen sich wieder ein Schiefer ansetzt, der wie Schuppen und Kleyen auf die Erde fällt, wenn sich solche Personen reiben. Diese Knötchen und Schuppen machen die Haut völlig rauh und geben der sich dazwischen ansetzenden fettigen Schmutzhaut eine solche Haltung, daß sie nur nach langer Erweichung und anhaltendem Reiben in unzähligen Welgern abgeht. Ein drückendes Gefühl belästigt unter dieser abscheulichen Decke den allgemeinen Gefühlsinn der Haut. Die im Schmutz vergrabenen Nervenenden stehen nicht mehr in der unmittelbaren Verbindung der äußeren fühlbaren Gegenstände und der sie umgebenden Luft, daher sich nicht nur das feinere Gefühl, sondern auch das Vermögen der Hautnerven verliert, aus der Luft die feinere ätherische Materie aufzunehmen, welche zum Ersatz der Nervenkraft so ungemein viel beyträgt. Aushauchung und Einsaugung der Hautgefäße fällt bey den gänzlich undurchflüssig gewordenen Hautporen weg. Die zur Verdunstung bestimmten, scharfen, salzichten Feuchtigkeiten, bleiben im Körper zurück und es entstehen hierdurch allerley widernatürliche und oft die heftigsten Schmerzen, ja Krämpfe veranlassende Nervenreitze, allerley Ausschläge, Beulen und Hautgeschwüre, die Gicht und andere Zufälle. Die einsaugenden Gefäße nehmen nicht mehr aus der Luft die uns mit ihr im beständigen Gleichgewichte erhaltenden Lufttheile auf, und es erfolgt desswegen bey jeder Veränderung in der Atmosphäre



ein gewisses Mißbehagen in unserem Körper, eine febrilische Unruhe in unsren Säften, welche so lange dauern, bis jenes Gleichgewicht durch einen weit längeren Weg — die Lungen — wieder hergestellt worden ist. — Daher die außerordentliche Beängstigung mancher Personen bey Gewittern — daher die unüberwindlichen Äußerungen des Murrsinns und Verdrusses so vieler Menschen bey jedem Wechsel der Witterung — daher die sonderbaren Widersprüche in ihren Urtheilen, Handlungen und Charakter zu verschiedenen Zeiten — daher ihre eignen Launen bey neblichter feuchter Luft, die ein trockner Dunstkreis wieder verscheuchet u. s. w. Aber nicht allein das Gleichgewicht zwischen unseren Säften und der Atmosphäre, sondern auch zwischen den Säften der Oberfläche und der inneren Theile unsres Körpers, wird aufgehoben. Die so beträchtliche Menge Feuchtigkeiten, welcher die Oberfläche versperrt ist, drängt sich nach den inneren Theilen hin und häuft sich in den Eingeweiden an. Hieraus erfolgen aber die so häufig vorkommenden Stokungen im Pfortadersysteme und die Verstopfungen der Eingeweide des Unterleibes, die immer allgemeiner werdenden Hämorrhoidalbeschwerden und Hypochondrie.



## a. Das Waschen.

## §. 268.

Alle diese und andere unsre Generation drückende Folgen der vernachlässigten Hautreinigung, lassen wohl keinen Zweifel über die Nothwendigkeit, sie wieder allgemein einzuführen übrig. Vorzüglich sollten sich Jünglinge beeifern, durch dieses herrliche Präservativ die Gesundheit auf ihr ganzes Leben zu befestigen und ihrem Körper die Schönheit, Stärke und Dauerhaftigkeit zu verschaffen, wozu bey den griechischen und römischen Jünglingen, aufser den Leibesübungen, die Hautkultur so vorzüglich beytrug. Sie sollten sich nicht blofs mit dem täglichen Waschen des Gesichts und der Hände begnügen, sondern auch wöchentlich wenigstens einmahl alle übrigen Theile ihres Körpers reinigen. Hierzu ist so lange Schiefer, Knötchen und in den Hautporen schwarze Punkte sichtbar sind, lauwarmes Seifenwasser und ein Flanell nöthig, womit der Körper theilweise gewaschen oder vielmehr stark gerieben wird. Jeder gewaschene Theil muß aber sogleich abgetrocknet werden, damit das Wasser nicht auf der Haut verdunstet, einen Theil der Unreinigkeiten sitzen läßt, die Haut rauh macht, Schwinden und Sommersprossen veranlaßt. Ist die Haut hierdurch nach und nach völlig rein und gangbar geworden, so bedient man sich statt des lauwarmen Seifenwassers, blofs des kalten Wassers, welches die Haut zugleich stärkt und ihr eine glei-



chere Spannung giebt. Auch werden durch das kalte Waschen vorzüglich Kopf und Gesicht so abgehärtet, daß solche Personen nicht leicht an Augenbeschwerden, Schnupfen, Katarrhen und Flüssen leiden. Hat man sich aber einmahl an das kalte Waschen gewöhnt, so muß man sich nicht wieder dazwischen warm waschen und lieber bey Flüssen, Katarrhen, Frieseln und anderen hitzigen Hautausschlägen damit aussetzen. Denn wäscht man sich bald warm, bald kalt, so wird die Haut bald erschlafft, bald zusammen gezogen, die Ausdünstung bald zu sehr befördert, bald vermindert und die Haut nie an eine gleiche Wirksamkeit und Thätigkeit gewöhnt. Auch veranlaßt ein solcher Wechsel, daß das Gewebe der Haut an manchen Stellen der Haut kleine Risse bekommt, welche schmerzhaft werden und aus welchen nicht selten Blutwasser oder Blut hervordringt. Am häufigsten pflegt dieses an den Händen zu erfolgen, wenn man die Unvorsichtigkeit begeht, sie bald in heißem, bald in kaltem Wasser zu waschen, wodurch man zugleich eine der gewöhnlichsten Veranlassungen zum Wurm an den Fingern giebt.

#### b. Das Baden.

##### §. 269.

Das zweyte große Mittel unsrer Haut ihre verlorne Brauchbarkeit wieder zu verschaffen, ist das Bad. So überflüssig dieses dem ersten Anscheine nach neben dem Waschen scheint, so verschieden



ist es doch in Rücksicht seiner besonderen Wirkung. Wenn dort nur in einzelnen Stellen der Haut die Spannung derselben verändert, die Thätigkeit der Gefäße und Nerven angeregt wird, so geschieht dieses beym Bade auf einmahl in der ganzen Oberfläche des Körpers. Getrennt von dem unmittelbaren Einfluß der Luft, leben wir hier in einem ganz anderen Elemente, welches nicht nur einzelne Äste der Nerven und Gefäße, sondern ihr ganzes System zur Reaktion bestimmt. Mit einem Mahle werden alle Nervenenden der Oberfläche durch den belebenden Lufttheil des Wassers erfrischt, mit einem Mahle alle Säfte von den feinen Ästen gegen die Stämme der Gefäße und das Herz und wieder von diesem durch den Andrang des Bluts zur stärksten Zusammenziehung gereizten Herzen, zu den feinsten Mündungen der Hautgefäße zurück getrieben. Ein so schnell bewirkter Trieb der Säfte von aussen nach innen und von innen nach aussen, muß nothwendig alle Stockungen in den subtilsten Adergeflechten heben, eine Leichtigkeit im ganzen Körper zurück lassen, und machen daß wir wie neugeboren aus dem Bade kommen. Ermüdet am Abend von den Arbeiten des Tages, fühlen wir uns nach demselben eben so wohl wieder zu den Nachdenken erfordernden Geistesbeschäftigungen, als zu den Anstrengung erfordernden Verrichtungen des Körpers aufgelegt. Die belebende und stärkende Kraft des frischen Wassers, wirkt nicht bloß auf alle willkührlichen Muskeln, sondern auch auf die Muskelhäute der Eingeweide.



weide. Wir werden hungrig im Bade, zum Beweis, daß die Verdauung dadurch wirksamer und beschleunigt und das Bad mithin eines der unentbehrlichsten Mittel für solche Studierende wird, die sich durch zu vieles Sitzen, durch zu viele Geistesanstrengung, eine Schwäche der Eingeweide des Unterleibes zugezogen haben. Noch mehr wird es aber für diejenigen Bedürfnis, welche durch Ausschweifungen in der Wollust und im Trunke, an einer allgemeinen Muskel- und Nervenschwäche leiden, bey welchen die Schließmuskeln alle Kraft verloren haben, welche über nächtliche Samenergiefsungen, über Zittern, Schwindel und andere Nervenzufälle klagen. Alle diese und andere heilsamen Wirkungen der Bäder, machten sie bey den Alten so beliebt, daß sie sich derselben fast täglich bedienten. Sie folgten hierinnen ganz dem Triebe, den die Natur zur Erreichung so wichtiger Vortheile für die Integrität des physischen Zustandes der Menschheit in uns legte, welchen wilde Nationen so oft des Tags befriedigen und von welchen sich noch Spuren bey unsren munteren Knaben entdecken lassen, die in der wärmeren Jahreszeit einen leidenschaftlichen Hang zum Baden äußern.

#### §. 270.

Es ist jedoch nicht gleichgültig in welchem Wasser wir baden. Das Bad soll eine Hautreinigung seyn. Es schließt mithin jedes Wasser aus, welches unrein ist und viele Erdtheile enthält, mithin jedes



stehende oder wenig bewegte Wasser und vom Flußwasser selbst dasjenige, welches nicht über Sandschichten fließt, oder in der Nachbarschaft der Städte durch Kloaken, Gärbereyen, Fabriken und Bleichen, auch wenn es noch zu klar scheint, mit einer Menge subtilisierter Unreinigkeiten geschwängert ist, die theils auf der Oberfläche unsres Körpers abgesetzt, theils von den Saugadermündungen aufgenommen werden. Das schicklichste Badewasser giebt daher in der wärmeren Jahreszeit unstreitig der von Ortschaften entlegnere, vom Gebüsch nicht zu sehr beschattete und die freye Erwärmung der Sonne zulassende Fluß, im Winter oder bey kalter Witterung aber, das aus demselben in die geräumige Badewanne einer mäßig warmen Stube gebrachte Wasser. Um den belebenden Lufttheil dieses Wassers zu schonen, welcher durchs Kochen verloren geht und ihm gleichwohl im Winter die nöthige Wärme zu geben, welche immer geringer als die Wärme unsrer Oberfläche seyn muß, läßt man dem eiskalten Wasser bloß so viel heißes zugießen, als zu einer Temperatur erforderlich ist. Man bedient sich eines solchen Bades wenigstens wöchentlich einmahl, entweder in den Vormittagsstunden von neun bis elf, oder in den Abendstunden von vier bis sechs Uhr und beobachtet dabey folgende Baderegeln: 1) Nie gehe man mit vollem Magen ins Bad, sondern verschiebe die Sättigung immer nach demselben, wo der vermehrte Hunger jede Speise doppelt wohl-schmeckend machen wird. 2) Man bade sich nicht



nach heftiger Bewegung mit erhitztem Körper und schwitzender Haut. Schlagfluß, heftige Koliken und andere tödtliche Zufälle können sonst die Folgen der mit einem Mahle versperrten Schweifslöcher werden. 3) Am besten ist es sich bis an den Ort des Bades langsam zu bewegen, und wenn man sich im Zimmer badet, vorher den Körper gelinde zu reiben, weil es ebenfalls minder zuträglich ist, aus der vollkommensten Ruhe sogleich ins Bad zu steigen. 4) Ehe man ins Bad tritt, oder sich völlig bis an den Hals untertaucht, wasche man sich erst Gesicht, Hals und Brust mit dem Badewasser, oder tauche den Kopf schell zuerst unter, um den Andrang des Bluts gegen denselben zu vermeiden, der außerdem von den untern Theilen nach den obern Statt findet. Reicht aber dieses nicht hin, jenen Andrang abzuwenden und man empfindet eine gewisse Schwere und Hitze im Kopf, eine gewisse Steifheit im Nacken, so muß man eine in kaltes Wasser getauchte Serviette, während dem Bad über den Kopf hängen. 5) Es ist nöthig sich unaufhörlich im Bade zu bewegen. Diese Absicht erreicht man im Flusse durchs Schwimmen, in der Badwanne durch das Reiben des Körpers mit einem Badschwamme oder Flanell. 6) Anfangs bleibe man nur zehn, nach und nach funfzehn bis zwanzig Minuten im Bade. Doch bestimmt überhaupt das nach erfolgter vollkommener Erwärmung des Körpers unter dem Wasser wieder anfangende Frösteln, das Ende des Bades. 7) So bald man dieses ver-



läßt, so trockne man sich so geschwind wie möglich mit einer trocknen Serviette ab, kleide sich eben so geschwind an und gehe bey schönem Wetter eine halbe oder ganze Stunde spatzieren. Ist aber die Witterung ungünstig, so reibe man den ganzen Körper vor dem Ankleiden noch mit einem Flanell, um die Säfte wieder nach der Haut zu locken und das Herz in dem Bemühen zu unterstützen, das Blut wieder gegen die Oberfläche des Körpers zu treiben.

## II. Reinlichkeit in Beziehung auf die uns umgebenden Dinge.

### §. 271.

Die Reinheit und Gesundheit unsrer Oberfläche hängt im Grunde von der Reinheit aller Gegenstände ab, welche uns umgeben. Würde durch diese kein Staub in die Luft gebracht, so würde sich keiner in unseren Kleidungsstücken absetzen und auf unsre Haut eindringen, so würde es der Ausdünstungsmaterie und dem Schweiß an dem Mittel fehlen, in welchem sie ihre scharfen Salztheile absetzen können, und in dessen Verbindung sie zum schmutzigen Hautfirniß werden. Wären wir nicht genöthiget mit allerley schmutzigen Dingen umzugehen, so würden wir weder unsre Kleidungsstücke noch unsern Körper schmutzig machen u. s. w. Hieraus folgt die Nothwendigkeit, daß wir auch dem Absatz und der Erzeugung des Schmutzes



auf unsrer Oberfläche Abbruch thun müssen, wenn wir die bloße Hautreinigung u. s. w. nicht unzureichend machen wollen, um alle die Vortheile zu genießen, welche eine in allen Stücken beobachtete Reinlichkeit der Gesundheit gewähret.

# 1. Der Wechsel der Wäsche und die Reinhaltung der Kleidungsstücke.

## §. 272.

Hemden, Strümpfe, Nachtmützen u. s. w. nehmen die Feuchtigkeiten des Körpers, welche in die Luft verdünsten sollten auf, und der auch durch die übrigen Kleidungsstücke auf sie fallende Staub, bleibt in der feucht gewordenen Wäsche kleben. Hierdurch wird diese nach und nach nicht nur völlig ungeschickt, mehr Ausdünstungsmaterie aufzunehmen, welche also auf die Haut zurück schlagen muß; sondern sie wird auch der Hader, der seinen belästigenden Schmutz auf der Haut abreibt. Es äußert sich hierauf bald eine Schwere und ein Mißbehagen in unsrer Oberfläche, welcher keine Entledigung stockender Feuchtigkeiten verstattet ist, und wir fühlen einen heimlichen Hang zu der Erleichterung und Erquickung, die eine frische, trockene Wäsche über den ganzen Körper zu verbreiten pflegt. Um diese Wohlthat dem Körper öfters zu Theil werden zu lassen, als es gewöhnlich geschieht, sollten sich junge Leute lieber in andern, minder erforderlichen Dingen, einen Abbruch thun, um



einen desto größeren Aufwand in der Wäsche machen und alle fünf, sechs Tage mit Hemden, Strümpfen u. s. w. wechseln zu können. Doch müssen sie sodann darauf sehen, daß diese Wäsche immer in freyer Luft oder an der Sonne getrocknet wird, und daß sie dieselbe nie feucht und nie ganz kalt an den Leib bringen. Die Veränderung der Schnupftücher wird vorzüglich zu der Zeit öfters, als gewöhnlich nöthig, wo wir am Schnupfen leiden, welcher außerdem bey einer immer unterhaltenden Ansteckung, von dem in Schnupftuche gesammelten Schnupfenstoff, Wochen und Monate lang dauert. Sind junge Studierende zu nächtlichen Schweißsen geneigt, so müssen sie auch die Bettüberzüge und Betttücher alle Monate, außerdem aber wenigstens alle Vierteljahr waschen lassen. Sie können dabey auf einen weit erquickendern Schlaf rechnen, als außerdem in einem vom Schweißse gesättigten, alle Ausdünstung auf uns zurück werfenden Bette Statt findet. Endlich ist auch das tägliche Ausklopfen und Auskehren unsrer Kleidungsstücke kein gleichgültiger Gegenstand der Reinlichkeit. Der Staub, welcher zunächst auf dieselben abgesetzt wird, dringt trocken durch die Kleider auf das Hemde ein und verstopft, vom Thau, Regen oder Schnee befeuchtet, alle die feinen Öffnungen ihres Gewebes, welche selbst im dicksten wollenen Tuche, den Zutritt der unsrer Oberfläche unentbehrlichen Luft verstatten.



## 2. Die Entfernung des Staubs und Schmutzes aus unsrer Wohnung.

### §. 273.

Je mehr wir den Fußboden unsrer Stube und unsres Schlafgemachs durch unsre Schuhe und Stiefeln mit Staub und Koth besudeln, je mehr wir den Staub auf unsern Möbeln, Büchern u. s. w. ansammeln lassen, desto häufiger wird er bey jeder Bewegung, die wir vornehmen die Luft erfüllen, desto mehr unsre Oberfläche übertünchen und eben so verzehrend für unsre Haut und Kleidungsstücke werden, als er für den Glanz des Bandes und des Schnitts unsrer Bücher ist. Der junge Studierende lasse daher seine Studierstube und sein Schlafgemach fleißig reinigen und dulde nie den erstickenden Staub, aus einer nur durch Bequemlichkeit genährten Besorgniß der dadurch leicht zu veranlassenden Unordnung unter seinen Büchern und Papieren. Er halte es sogar nicht für unbedeutend auf die möglichste Reinhaltung des Abtritts zu sehen, besonders wenn er genöthiget ist, mit andern Hausgenossen an einem und demselben Orte einem natürlichen Bedürfnisse Genüge zu leisten, und brauche in diesem Fall noch die besondere Vorsicht, den Abtritt selbst nicht unmittelbar mit den entblößten Theilen zu berühren.



3. Die Reinhaltung der zum Genuß der Speisen und Getränke und zu den Abgängen unsres Körpers erforderlichen Geräthschaften.

§. 274.

Nur demjenigen, bey welchem von früher Jugend der Ekel erstickt worden ist, den die Natur zur Warnung vor gewissen, unsrer Gesundheit Nachtheil bringenden Dingen in uns gelegt hat, kann es gleichgültig seyn, ob das was er in den Mund bringt und verschluckt, rein, oder mit Unsauberkeiten vermischt ist. Wenn wir gleich die schädliche Wirkung der letzteren nicht auf der Stelle gewahr werden, so müssen wir doch annehmen, daß Schmutz unsre innere Fläche so gut wie unsre äußere besudelt, daß hiervon in dem langen, vom Schlunde bis an die Mündung des Mastdarms gehenden Kanal, eben so gut Schärfen, Blätterchen und andere Unreinigkeiten, als auf unsrer Oberfläche entstehen können, daß der Ekel mit welchem wir etwas geniessen, selbst ein Hinderniß der guten und gesunden Verdauung wird. In Rücksicht des letzteren ist es in der That Wohlthat für unsre Gesundheit, daß wir sehr selten oder gar nicht die Zuschauer bey der Bereitung der Speisen und Getränke sind. Vielleicht würde uns keine Mahlzeit bekommen, wenn wir immer wüßten, aus welchen nicht oder schlecht gereinigten Ingredienzen die Speisen bestünden, von



welchen unsauberen Händen sie zubereitet, von welchem unreinen Munde sie gekostet worden sind. Da wir aber dieses nur selten erfahren, so genießen wir jede Speise, so trinken wir jedes Getränk mit dem unsrer Verdauung unterstützenden Appetit, wenn sie uns in einem reinen Gefäße gereicht werden. Dieser Umstand allein schon macht es nothwendig, daß wir immer auf die Reinlichkeit unsres Ess- und Trinkgeschirrs sehen. Aber diese Reinlichkeit wird noch aus einem anderen Grunde nothwendig. Viele Speisen haben eine, jene Geräthschaften angreifende Beschaffenheit. So lösen gewöhnlich Milch, öhlichte, fette, saure Speisen und Getränke, die meistens mit dem Zinn versetzten Bleytheile auf, wenn sie an demselben lang hängen bleiben, und werden hierdurch zum Gifte, indem sie Verstopfungen in den Gekrösedrüsen, Koliken und andere Zufälle hervorbringen. Weit zuträglicher ist es in so ferne, sich immer Löffel von Silber oder englischem Zinn, Teller und Schüsseln von Fayance oder Porcellan, gläserner Bouteillen und Becher ohne alle Einfassung von Metall zu bedienen, weil an denselben Unsauberkeiten weit leichter zu entdecken und nicht im Stande sind etwas Schädliches aufzulösen. Auch die Reinlichkeit gewisser Geschirre, welche die Abgänge unsres Körpers aufnehmen, verdient unsre Aufmerksamkeit. Der lange im Spucknapf stehende Speichel verbreitet durch seine alkalische Beschaffenheit, bald eine unsre Stubenluft verunreinigende



Ausdünstung. Der im Nachtgeschirre stehen bleibende Urin setzt seine tartarischen, stinkenden und unsre Atmosphäre verpestenden Theile ab und der Wochen und Monate lang ungereinigt bleibende Nachttopf, wird zuletzt zur Büchse der Pandora.



---

## VIERTE ABTHEILUNG.

### Besondere Gesundheitspflege.

---

#### §. 275.

Die bisher angegebenen diätetischen Vorschriften werden jeden Studierenden, jeden jungen Menschen von sitzender und kopfbeschäftigender Lebensart überhaupt, in den meisten und gewöhnlichsten Verhältnissen seines Lebens in den Stand setzen, über dasjenige, was seiner Gesundheit zuträglich oder nachtheilig seyn kann, zu urtheilen. Es giebt aber außerdem noch einige besondere Umstände, in welchen er ohne nähere Anweisung, aus Unwissenheit fehlen, und sich wo nicht plötzlich tödtliche, doch gewiß die Fortdauer seiner Gesundheit bedrohende Folgen zuziehen kann. Ich rechne hieher die besonderen Lagen, in welche er bey Gewittern, auf Reisen und durch Krankheiten gesetzt wird, und in welchen ich das besondere Verhalten noch in einigen Abschnitten kürzlich anzugeben nicht für überflüssig halte.

---



## ERSTER ABSCHNITT.

## Das Verhalten bey Gewittern. \*)

## §. 276.

Gewitter gehören unter die schreckbaren Phänomene der Natur, die jeden, wenn er dabey auch noch so unerschrocken und gleichgültig zu seyn scheint, gewifs heimlich beunruhigen, so bald sie über seinem Haupte herziehen und sich in ihrer ganzen Stärke äußern. Am meisten setzen sie jedoch solche Personen in Angst und Furcht, die von Natur ein schwaches, empfindliches Nervensystem haben, oder in welchen noch der Eindruck haftet, den eine sich ganz in ihrer Nähe entladende Gewitterwolke auf sie gemacht hat. Diese irren bey herannahenden Donnerwettern in einer gewissen Bestürzung herum, erwarten von andern Rath und Beruhigung und werden, bey der in dergleichen Fällen herrschenden Unwissenheit meistens durch sie noch mehr in Angst gebracht. Für solche Personen, worunter junge, erfahrungslose Leute vorzüglich gehören, werden folgende, theils zu ihrer Beruhi-

\*) S. Krünitz Encyklopädie. Blitz.



gung, theils zur Abwendung der Gefahr dienende Belehrungen gewifs nicht unwillkommen seyn.

§. 277.

Der Blitz, welchen der Donner als Schall begleitet, kann unsrer Gesundheit und unsrem Leben auf doppelte Art gefährlich werden. Er wirkt bald als elektrischer Schlag, wenn er uns wirklich trifft, bald als Materie, wodurch die Luft verdorben und zum Athmen unbrauchbar gemacht wird, wenn er nahe an uns herabfährt und die uns umgebende Luft mit Schwefeldampf erfüllt. Im ersten Fall bewirkt er entweder plötzlichen Tod, oder Lähmung und Brandschäden, im letzten tiefe Ohnmachten oder Erstickung. Es kann keinem gleichgültig seyn, zu wissen, ob diese Gefahren wirklich über ihm schweben, oder ob er ohne Noth in Angst und Schweiß geräth und sich dadurch vielleicht erst der Gefahr, vom Blitze getroffen zu werden, aussetzt. Die Physik lehrt uns, daß der Schall in einer Sekunde den Weg von 1100 Schuhen zurücklegt, und die leicht zu machende Erfahrung, daß bey einem jungen Menschen, selbst wenn sein Blut durch Gewitterluft und Angst in Wallung gebracht ist, nicht einmahl anderthalb Pulsschläge auf eine Sekunde kommen. Hiernach läßt sich mithin die Nähe der Gefahr leicht beurtheilen. Denn, können wir in der Zwischenzeit, die vom Blitze bis auf den Donner verläuft, noch fünf Pulsschläge zählen, so ist das Gewitter beynahe fünf-



tausend Fuß und also noch eine Viertelstunde von uns entfernt. In dieser Entfernung aber ist kein Beyspiel vorhanden, daß man vom Blitze getroffen werden könnte. Schlägt der Puls gar zwanzigmahl, so beträgt der Abstand vom Gewitter beynahe zwanzig tausend Fuß, oder eine Stunde, und es ist also noch weniger an eine Gefahr zu denken.

### I. Nöthige Vorsicht im Hause.

#### §. 278.

So bald sich ein Gewitter unseren Wohnungen nähert, so müssen wir uns nicht auf dem Boden, in Mansardenstuben, oder überhaupt in den höhern Etagen des Hauses aufhalten, wo der, immer die hervorragendsten und höchsten, den niedern und tiefer liegenden Gegenständen vorziehende Blitz, am ehesten einschlagen könnte, sondern uns lieber in ein geräumiges Zimmer des untersten Geschosses oder auf der Erde begeben. Sind wir aber allzu furchtsam, oder die Heftigkeit des Gewitters droht die größte Gefahr, so ist es am besten in Kellern und Gewölbern, welche unter der Erde liegen, den sichersten Zufluchtsort zu suchen. Steht uns hingegen keine Wahl frey, unsern Aufenthalt zu verändern, und wir sind genöthiget, uns bloß auf unsre Stube einzuschränken; so müssen wir schon vor dem Gewitter unsre Stube lüften, um die Ansammlung unsrer, den Blitz lockenden Ausdünstung



mit einer reinern Luft zu vertauschen, sodann aber auch nicht eine neue Anhäufung blitzleitender Dünste dadurch begünstigen, daß wir wieder mehrere Personen in einem, besonders kleinen und niedrigen Zimmer, während dem Gewitter, zusammen kommen lassen, wodurch der Blitz um so leichter bestimmt werden würde, von den Wänden oder der Decke auf uns abzuspringen. In einem kleinen Zimmer ist es auch rathsam, während dem Gewitter die Thüre immer offen zu halten, damit eine beständige Erneuerung der Stubenluft unterhalten werden, und wenn der Blitz wirklich ins Zimmer fahren sollte, der Schwefeldampf desselben uns nicht ersticken, sondern einen Ausweg finden kann. Da der Blitz gerne an den Wänden herabfährt, so müssen wir uns, besonders wenn sie feucht sind, oder sich Spiegel, Klammern, Glockendräthe und andre Dinge von Metall an denselben befinden, nicht nahe an denselben oder in den Ecken der Stube, sondern in ihrer Mitte aufhalten, und wenn die Decke sehr niedrig ist, uns lieber auf einen Tisch, eine Bank oder einige Stühle legen, die uns von dem Fußboden ebenfalls etwas entfernt halten, zuvor aber die mit metallenen Knöpfen versehenen Kleidungsstücke, grofse Schuhschnallen, Uhrketten und andere beträchtliche Stücke Metall, welche sich äußerlich an unserm Körper befinden, entfernen. Kommt das Gewitter in der Nacht, so müssen wir nicht nur das Bette, sondern auch das Schlafgemach verlassen. Denn,



wenn es auch nicht der Vorsicht gemäß wäre, zu einer Zeit immer in Kleidern zu seyn, wo oft auf schnelle Hülfe und schnelle Rettung alles ankommt, so macht doch unsre, im Bette an sich schon vermehrte, und durch die schwüle Gewitterluft noch mehr verstärkte Ausdünstung, diesen Aufenthalt, besonders wenn das Bettgestelle lange Pfosten und eiserne Stäbe hat, zu den gefährlichsten. Überdies hat ein finsternes Schlafgemach bey nächtlichen Gewittern, noch einen besondern Nachtheil für unsre Augen. Die schnell abwechselnden Verengerungen und Erweiterungen des Sehlochs, welche die Helung des Blitzes in der Finsterniß veranlaßt, ermüdet nicht nur die Blendung, sondern reizt auch die Sehnerven auf eine empfindliche Art und versetzt sie nicht selten in einem paralytischen Zustand. Dieser Unannehmlichkeit und Gefahr entgehen wir in einem stark beleuchteten Zimmer, um so mehr, wenn wir unsre Augen von den Fenstern abwenden.

## II. Nöthige Vorsicht außer dem Hause.

### §. 242.

Wenn wir außer dem Hause von einem Gewitter übereilt werden, so verdoppelt sich in den meisten Fällen die Gefahr. Wir sind alsdann entweder als einzelne hervorragende Gegenstände anzusehen, auf welche der Blitz überhaupt am häufigsten zu fallen pflegt, oder wir lassen uns durch



die Furcht verleiten, unsern Schutz an eingeschränkten, oder solchen Orten zu suchen, welche den Blitz auf uns ableiten können. Das Verhalten ist hierbey verschieden, je nachdem wir uns in der Nachbarschaft von Gebäuden, oder auf freyem Felde, oder auf dem Wasser befinden, und je nachdem wir zu Fuß, zu Pferde, oder im Wagen sind.

1. Zu Fuß in den Gassen der Städte  
und Ortschaften.

§. 280.

Sind wir zur Zeit einer sich über uns entledigenden Gewitterwolke genöthiget, unsern Weg in den Straßen einer Stadt u. s. w. fortzusetzen, um an den Ort unsrer Bestimmung zu kommen; so müssen wir uns von den Reihen der Häuser gleich weit entfernt halten und in der Mitte der Straße mit nicht zu schnellen Schritten fortgehen. Ist aber die Bauart der Häuser so beschaffen, daß das Regenwasser nicht durch besondere Röhren an den Mauern abgeleitet wird, sondern von den weit hervorstehenden Dachrinnen gegen die Mitte der Straße herab schießt; so ist es eben so gefährlich weiter fort zu eilen, als sich in der Nähe des Wasserstrahls an den Häusern unterzustellen, weil das Wasser den Blitz zu leiten pflegt und dieser von demselben leicht gegen uns seine Richtung nehmen könnte. Am besten ist es sodann, in ein Haus zu



gehen, jedoch nicht nahe an der Thüre stehen zu bleiben, sondern den mittleren und hinteren Theil des Hausganges oder Hausplatzes zu suchen.

## 2. Zu Fuß im freyen Felde.

### §. 281.

In der unangenehmsten Lage auf freyem Felde wird die Erfindung des Gewitterschirms für einen Fußgänger überaus wohlthätig. Sie besteht in einem langen, oben mit einem metallenen Knopfe und unten mit einem Stachel versehenen Stock, an welchem, nicht weit von jenem Knopfe, ein breiter Regenschirm von Fischbein und Wachs-  
taffent angebracht ist, der aber wie der übrige Theil des Stocks, nichts weiter von Metall enthalten muß. Dieser Stock wird in die Erde gesteckt und an den Knopf eine breite, sieben bis acht Ellen lange metallene Tresse befestiget, die man bequem bey sich tragen kann, und deren anderes Ende man in schräger Richtung gegen den Erdboden anspannt und in demselben feststeckt. Auf diese Weise wird die sich unter dem Schirm setzende Person nicht nur vor dem Regen, sondern auch vor dem Blitze gesichert, der an dem Stockknopf und der metallenen Tresse einen Ableiter findet. Ist man aber mit einem solchen Gewitterschirm nicht versehen, so muß man, wenn das Gewitter schon nahe ist, durchaus nicht laufen,



um einen entfernten Sicherheitsort zu erreichen, weil unser, durch die starke Bewegung vermehrter Dunstkreis, den Blitz nur anlocken würde; sondern folgende Regeln beobachten: Wenn man sich auf einer Anhöhe befindet, so muß man sich an dem tiefern Theil derselben, oder in die Ebene begeben und hier einen Standpunkt wählen, der so gelegen ist, daß die Wetterwolke erst über eine höhere Gegend herziehen muß, ehe sie zu uns gelangt. Wäre man nicht weit von einem Hohlweg entfernt, so würde dieser besonders den Vorzug verdienen, wenn sich an dem Rand desselben kein Baum, kein Gesträuche oder keine Hecke befindet. Einen noch sicherern Schutz gewährt aber eine in der Nachbarschaft befindliche Höhle, die in die Erde, oder in einen Felsen gehet und nicht allzu kurz ist. Der Blitz würde alsdann nicht im Stande seyn uns zu erreichen, weil er nicht leicht einen Schuh tief in die Erde dringt. In einer flachen Gegend muß man sich vom Wasser, von Flüssen und Teichen entfernt halten, auch nicht in ein Haus einkehren, welches alleine an irgend einem Wasser liegt, und welches der Gewitterwolke näher als das Wasser ist. Denn da der Blitz an dem Wasser einen leitenden Körper, an dem Haus aber einen nähern hervorragenden Gegenstand findet, so ist man in Gefahr in jenem erschlagen zu werden, es müßte denn seyn, daß man sich in einem Keller verbergen könnte. Noch gefährlicher ist es, sich im Freyen unter einen



Baum zu stellen. Der Blitz fährt gerne den Saft des Baums nach und zersplittert ihn, wenn er besonders der einzige hervorragende Gegenstand im freyen Felde ist. Hat man jedoch keinen andern Zufluchtsort in der Nähe, so ist es rathsam, sich in einer Entfernung von funfzehn bis zwanzig Fuß hinter dem Baum zu stellen, damit der Wetterstrahl, wenn er in dieser Gegend herab fahren sollte, eher auf den ihm näher liegenden und hervorragendern Baum, als auf uns zu treffen bestimmt wird. In einer völlig kahlen Ebene würde aber, um nicht der einzige hervorragende Gegenstand zu seyn, kein anderes Mittel übrig bleiben, als sich auf die Erde zu legen und so ruhig abzuwarten, bis die Wetterwolke über uns weggezogen ist. Nächst solchen ganz kahlen und ebenen Gegenden sind Waldungen der gefährlichste Aufenthalt bey Gewittern. Die sie umgebende feuchte Luft veranlaßt gewöhnlich, daß Gewitterwolken dahin ihren Zug nehmen und sich über denselben entledigen. Wäre man also nicht im Stande, sich ohne Erhitzung aus einem Walde zu retten, so müßte man in demselben wo möglich, einen baumleeren Platz suchen, der einen Zwischenraum von zwanzig bis dreyßig Fuß giebt und in der Mitte desselben verweilen.



## 3. Zu Pferde auf freyem Felde.

## §. 282.

Wenn es schon bey einem Fußgänger gefährlich ist, im Gewitter mit schnellen Schritten fortzueilen, so ist es noch weit gefährlicher bey einem Reiter. Dieser vermehrt dadurch nicht nur seine, sondern auch die an sich schon ungleich stärkere Ausdünstung des Pferdes und macht also den Dunstkreis, welcher dem Blitz zur Anlockung dient, ungemein beträchtlich. Überdies veranlaßt er, indem er die Luft schnell durchschneidet, einen Luftzug, der dem Wetterstrahl noch eine gewissere Richtung gegen ihn, als den auf dem Pferde weit erhabenern Gegenstand giebt. Es ist daher, wenn es nach der Angabe des Pulses zu spät ist, der Gefahr zu entkommen, durchaus nothwendig, vom Pferde abzustiegen und in der Entfernung von zwanzig bis dreißig Fuß, entweder vor, oder hinter demselben, oder zur Seite langsam fort zu gehen, je nachdem das Gewitter von hinten, oder von vorne, oder von der entgegen gesetzten Seite des Pferdes herzieht, noch rathsamer aber, das Pferd irgendwo anzubinden und sich in einer hinreichenden Weite von demselben auf die Erde zu setzen oder zu legen, damit der Blitz an dem Pferde einen nähern und hervorstechendern ableitenden Körper als an uns findet.



## 4. Im Wagen auf freyem Felde.

## §. 283.

Auch im Wagen findet auf freyem Felde die Regel Statt, auszusteigen und entweder ganz langsam fortzufahren, oder gar stille zu halten. Denn wenn wir gleich in demselben etwas von den Pferden entfernt sind, so ist der Abstand doch noch zu unbedeutend, als daß der Strahl von den Pferden nicht auf uns abspringen könnte. Überdies befindet sich an einen Wagen, vorzüglich wenn er bedeckt ist, eine Menge Metall, und das erhitzte Eisen der Räder alleine schon wird eine starke Anlockung für den Blitz. Steigen wir hingegen aus, und gehen oder verweilen zwanzig bis dreißig Fuß hinter dem Wagen, wenn das Wetter uns entgegen kommt, oder vor den Pferden, wenn es von hinten herzieht u. s. w.; so sind wir in diesem Fall in geringerer Gefahr, als mit einem Pferde alleine, weil der Blitz noch mehr und stärker leitende Dinge an dem Wagen findet.

## 5. Auf dem Wasser.

## §. 284.

Da das Wasser nach Menschen und Thieren zu den blitzleitendsten Materien gehört, so würde es sich offenbar der Gefahr aussetzen heißen, wenn man, nicht weit vom Ufer entfernt, auf der Wasserfläche verweilen wollte. Befindet man sich aber



auf der offenen See, so gewähret der Aufenthalt in dem unter dem Wasser gehenden Theil des Schiffes noch die meiste Sicherheit. In dem obern Theil des Schiffes aber muß man sich nicht nur von den Seiten desselben, sondern vorzüglich von den Mastbäumen, als den gewöhnlichen Blitzableitern, von den Ankern, Kanonen und andern metallenen Körpern so viel möglich entfernen.



---

## ZWEYTER ABSCHNITT.

### Das Verhalten auf Reisen.

#### §. 285.

Reisen tragen nicht nur zur Bereicherung unsrer Kenntnisse überhaupt bey und verhelfen uns in kurzer Zeit zu einem Schatz unentbehrlicher Erfahrungen für das praktische Leben, die wir zu Hause nie, oder erst in vielen Jahren sammeln können; sondern sie werden, indem sie unsern Geist durch Zerstreuung die nöthige Erhohlung und unserem Körper eine anhaltende, hypochondrische Stockungen hebende Bewegung verschaffen, für die Gesundheit des sitzenden Studirenden heilsamer und unentbehrlicher als Frühlings- und Herbstkuren. Jeder Studirende sollte deßwegen, wenn ihn nicht besondere Umstände davon abhalten, nie versäumen, in den Ferien, besonders zur Mefszeit, wo ihm das Marktgeräusche ohnedem in seinem Studiren hinderlich wird, eine Exkursion in Gesellschaft verträglicher Freunde anzustellen.



## I. Diätetische Reisebedürfnisse.

## §. 286.

Um aber hierbey sein Vergnügen nicht durch verschiedene, von den Reisen unzertrennliche Unannehmlichkeiten zu stören, und sich die möglichste Bequemlichkeit zu verschaffen, ist es nothwendig, sich mit verschiedenen Bedürfnissen zu versehen, deren Mangel leicht Gelegenheit zu Krankheiten geben könnte. Es gehören hieher: der nöthige Vorrath von Wäsche, das Nachtzeug, verschiedene Arzneyen, z. B. ein beruhigendes und eröffnendes Pulver bey starker Blutwallung und Leibesverstopfung; Riechgeist bey Anwandlungen von Schwäche und Ohnmacht; Thednisches Schußwasser zum Verband der Wunden, zum Einreiben und Auflegen bey Quetschungen; allenfalls ein Brechpulver, wenn in Ermanglung eines Arzts plötzliche Fieberanfälle mit Neigung zum Brechen dessen Gebrauch nothwendig machen sollte; etwas englisches Klebepflaster, etwas Leinwand, weiße Binden, eine Scheere zum nöthigsten Verband; ferner Bouillon und Orgade in Stangen, oder Limonadenpulver, wovon erstere den Mangel einer zuträglichen Speise und letztere den Mangel eines schicklichen Getränks ersetzt, wenn sie in Wasser aufgelöset werden. Diese und andere unentbehrliche Bedürfnisse muß er jedoch nicht in einem Koffer verwahren, welcher vielleicht so gepackt wird, daß er nur mit großen Umständen geöffnet



werden kann, sondern in einer Reisetasche, oder einem Mantelsack immer in der Nähe haben. Zur Bedeckung des Kopfs dient in der wärmern Jahreszeit, vorzüglich wenn man reitet, oder in einem offenem Wagen fährt, ein mit grünem Wachstuch überzogener Hut mit breiter Krempe, welcher das Eindringen des Regens und Staubs auf uns am besten verwehrt. Die übrigen unterwegs nöthigen Kleidungsstücke müssen bequem, aber durchaus nicht zu leicht seyn. Selbst in der wärmsten Jahreszeit wird es am Abend kühl und in der Nacht öfters auffallend kalt. Ist man nun, außer einen Überrock und langen Beinkleidern von Fries, nicht mit einem Mantel oder einem Pelz versehen, so kann man sich leicht durch Erkältung, Diarrhöen, Ruhren und andere Krankheiten zuziehen, wenn man besonders genöthiget ist, ganze Nächte durch zu reisen. Auch auf die Wärme der Füße muß man bedacht seyn, die in der Unthätigkeit, in welcher sie im Wagen sind, am leichtesten erkalten. Im Sommer sind deswegen dicke wollene Strümpfe, im Winter Socken oder Pelzstiefel unumgänglich nöthig. Ist man gewohnt steife, gewichste Stiefeln zu tragen, so müssen diese auf weiten Reisen weggelassen werden. Denn, wenn die Füße mehrere Tage und Nächte hängen, so laufen sie durch die Pressung des starken Leders noch mehr an, bekommen leicht rothlaufartige Entzündungen und man ist zuletzt genöthiget, die Stiefel aufschneiden zu lassen, weil sie nicht mehr von den Füßen zu brin-



gen sind. Um dieses zu verhüten, trage man lieber Schnür- oder Wickelstiefel, oder Schuhe. Auf offenen Postwägen mit ungepolsterten Sitzen, sind zu Reisen von mehreren Tagen auch Kissen erforderlich, welche sich an die Lehne und das Bret des Sitzes festschnallen lassen. Ohne sie wird man sonst so abgeschlagen und so wund, daß man mehrere Tage nicht gehen und sitzen kann. Endlich ist auf solchen Wägen noch der Regenschirm von Wachstuch oder Wachstaffent keine überflüssige Meubel. Denn kommt man in starken Regen, so weicht zuletzt alles durch, und die auf unsern Körper eindringende Nässe zieht uns leicht die gefährlichsten Krankheiten zu.

## II. Zeit zum Reisen.

### §. 287.

Zu Lustreisen muß man die Blüthenzeit des Frühlings wählen, wo die Luft am reinsten und durch den in ihr verbreiteten balsamischen Duft, erfrischender und belebender als zu jeder andern Jahreszeit ist. Nach dem Frühling aber verdient die Mitte des Septembers und der Anfang des Oktobers den Vorzug. Die Luft pflegt hier meistens zwischen der schwülen Sommerwärme und der empfindlichern Herbstkälte das Mittel zu halten, wenn nicht die vor der Zeit eintretenden Herbstnebel sie schwer und ungesund machen. Auf Reisen, welche sich an



keine dieser Jahreszeiten binden lassen, müssen wir bey drückender Wärme im Sommer immer die Morgenstunden kurz vor Aufgang der Sonne bis Vormittags gegen neun Uhr, und die Abendstunden von fünf bis neun Uhr benutzen, die übrige Tageszeit aber ausruhen. Im Winter müssen wir, wegen der feuchten, neblichten und allzu kalten Morgen- und Abendluft, nie lange vor Aufgang und nie lange nach Untergang der Sonne reisen. Haben wir dreyßig, vierzig und mehr Meilen an den Ort unsrer Bestimmung, so müssen wir, wenn es von uns abhängt, immer den dritten Tag Stillstand machen. Steht es aber bey uns, mehr Ruhe zu genießen, so ist es rathsam, täglich nie über sechs Meilen zurück zu legen. Denn eine zu lange fortgesetzte Bewegung, sie geschehe zu Fuß, zu Pferd, oder im Wagen, erregt zuletzt ein Fieber, welches man das Reisefieber nennen könnte, das sich durch trockne, am Abend mit Schauer abwechselnde Hitze, durch Kopfschmerz, Augenentzündung, Mangel des Appetits, Verstopfung, brennenden Abgang des Urins u. s. w. charakterisieret, und wenn es nicht durch Ruhe des Körpers besänftiget wird, leicht gefährliche Folgen haben kann.



### III. Verhalten unterwegs.

#### §. 288.

Ein Reisender muß unterwegs wenig reden, um sich nicht auszutrocknen. Diese Vorsicht ist vorzüglich nöthig bey staubichem Wetter und in solchen Gegenden, wo ganze Staubwolken aufzusteigen pflegen, und wo wir Nase und Mund zuhalten sollten, um nicht durch die Anhäufung des Staubs im Hals und in der Luftröhre Heiserkeit und Husten zu veranlassen. Bey starkem Wind muß man nie gegen denselben geschwind reiten und Ohren und Augen dabey dem Winde ganz aussetzen. Flüsse, Ohrensausen, Ohren- und Augenentzündung u. s. w. werden sonst, außer der baldigen Ermüdung, die gewöhnlichen Folgen. Hat man einige Stunden zu Pferd oder im Wagen sitzend zugebracht, so steige man ab und gehe wieder eine viertel oder halbe Stunde. Hierdurch wird man nicht nur Steifigkeit und Kreuzschmerzen, sondern auch das Anlaufen der Füße verhüten, welches von langen Reisen unzertrennlich ist, wenn man nicht die Vorsicht gebraucht, ihnen öfters eine horizontale Lage zu geben. Bey nasskalter Witterung und im Winter muß man sich nicht verleiten lassen, öfters einzukehren. Der schnelle Wechsel der kalten äufsern Luft mit der Stubenluft greift den Körper ungleich mehr an, als wenn man lange in der strengsten Kälte bleibt. Dabey muß man noch einen gewöhnlichen Fehler der Reisenden vermei-



den, die in der Meynung die innere Wärme zu unterhalten, alle Augenblicke die Liquer - oder Brandweinflasche an den Mund setzen. Dieses Getränke raubt aber nicht nur allmählich den Appetit und begünstiget das Reisefieber, sondern es wird auch im Winter leicht ein tödtliches Gift und giebt nebst der Ruhe des Körpers, die gewöhnliche Veranlassung zum Erfrieren, indem es den von der Kälte veranlafsten Andrang der Säfte gegen den Kopf vermehrt, und hiermit den tiefen Schlaf herbeyführt, wobey alle Theile erstarren und welcher ohne baldige Rettung in den ewigen Schlaf übergeht. Reiset man auf dem Wasser, so muß man sich des Morgens und Abends und ausserdem bey kalter, feuchter Luft, bey dicken Seenebeln, nicht auf dem Verdeck aufhalten, sich überhaupt möglichst warm kleiden und sich immer in einer gelinden Ausdünstung zu erhalten suchen. Hierdurch wird man bey stürmischen Meere nicht so leicht der Seekrankheit ausgesetzt seyn und das angreifende Erbrechen derselben selbst weniger schmerzhaft machen. Ausserdem aber muß man sich bey stark schwankendem Schiffe möglichst ruhig halten, sich niederlegen, jede Pressung des Magens durch gebogenes Sitzen und Liegen, und alles was die Verdauungskräfte schwächen und in Unordnung bringen kann, vermeiden. Es gehören hieher Nachdenken erfordernde und solche Beschäftigungen, welche die Augennerven und mit diesen, durch Mitleidenheit, die Nerven des Magens angreifen, ferner



die rohe Schiffskost, an deren Stelle zu der Zeit Reis - oder Gerstenschleim, eine Auflösung von Bouillon in Stangen und Wein mit Wasser zu empfehlen sind, die man selbst äußerst mäßig genießen muß, um den zu dieser Zeit leicht eine widernatürliche Reitzbarkeit annehmenden Magen, keine Gelegenheit zum Brechen zu geben.

#### IV. Verhalten im Gasthofs.

##### §. 289.

Erfährt man, daß an dem Ort, wo man Station zu machen gedenkt, ansteckende Krankheiten herrschen, so misse man lieber noch einige Stunden Speise und Bequemlichkeit und setze seine Reise fort, als daß man sich der Gefahr einer Ansteckung aussetzt. Kommt man aber von ungefähr oder durch besondere Umstände gedrungen in ein Zimmer, wo dergleichen Kranke liegen, so beobachte man die Regeln bey ansteckenden Krankheiten §. 293. und bringe lieber die Nacht oder die Stunden seines nothwendigen Aufenthalts in seinem Wagen, als in einer solchen Stube zu, wenn man keine andere erhalten kann. Überhaupt muß man nie ein Ersparniß darinnen zu machen suchen, daß man mit der Wirthsstube vorlieb nimmt; sondern sich immer sein eignes Zimmer geben lassen, wo man nicht beunruhiget von Ungeziefer, besser schlafen, sich mehr Bequemlichkeit verschaffen und mehr Herr über die Stubenluft seyn kann. Bey sehr



erhitztem und schwitzendem Körper begeben man sich nicht gleich in den kühlen Hof, oder das kühlere Hausgewölbe des Gasthofs, sondern gehe noch so lange vor dem Hause auf und ab, bis man etwas verdunstet hat. Ohnmacht oder Schlagfluß könnten außerdem leicht die üblen Folgen werden. Die erste Verrichtung auf seinem Zimmer sey sodann der Wechsel der durchgeschwitzten Wäsche. Ist man im Staub gereist, so entferne man das lästige Gefühl desselben durch Ausspülen des Mundes, des Halses, der Nase und durch Reinigung des Gesichts mit Wasser. Von der Sonne verbrennte Theile belege man mit Umschlägen von Milch, oder geschlagenem Eyweiß, welches die Sonnenhitze ausziehen pflegt. Durchnässte Kleidungsstücke lasse man nicht auf dem Leibe trocken werden, sondern verwechsle sie zeitig mit anderen aus seinem Koffer. Verspürt man aber von der Nässe schon Frösteln, so Sorge man gleich für einige Tassen Thee und suche im Bette die Ausdünstung wieder herzustellen. Im Winter eile man nicht gleich in die Stube zum warmen Ofen, sondern verweile erst etwas im Vor-  
sahle u. s. w., halte sodann, wenn man in die Stube tritt, das Schnupftuch vor Nase und Mund, und bleibe eine Zeitlang am Fenster, oder an dem kühleren Theil der Stube. Ohne diese Vorsicht zieht man sich Schnupfen, Katarrhe, Ohnmachten u. s. w. zu und veranlaßt, daß erfrorne Theile, welche starr, hart, roth und ohne Empfindung zu seyn pflegen, auf immer unbrauchbar bleiben und in



Brand gehen. Reibt man hingegen solche Theile entfernt vom Ofen mit Schnee und Eis, oder belegt sie beständig mit Umschlägen von eiskaltem Wasser, so wird sich endlich Empfindung und Bewegung wieder finden und sodann das Waschen mit kaltem Brandwein oder Thednischen Schufswasser, ihre völlige Brauchbarkeit wieder herstellen.

§. 290.

Nichts pflegt weichlichen, an eine gute Küche, an Ordnung im Essen und Trinken gewöhnten Personen das Reisen beschwerlicher zu machen, als die in den meisten Gasthöfen Deutschlands äußerst schlechte Kost und die entweder zu früh oder zu spät fallende Eßstunde. Der Reisende bekommt nicht selten ganz ungewohnte oder gar verdorbene Speisen, womit er sich den Magen verderben und unterwegs krank werden kann. Trifft er nicht gerade zur Zeit des Mittags - und Abendessens an Ort und Stelle ein, so erhält er gewöhnlich nur kalte Brocken oder die ekelhaften in der Geschwindigkeit aufgewärmten Überbleibsel der abgetretenen Tischgäste. Außerdem ist das Tischzeug meisten Theils von einer solchen Beschaffenheit, daß es vollends allen Appetit raubt. Diese und andere Umstände machen es rathsam, sich gleich vom Hause aus mit etwas kalter Küche zu versorgen und ihren Abgang wieder in solchen Gasthöfen zu ersetzen, welche das Lob der guten Zubereitung und Reinlichkeit haben, an solchen Orten aber, wo man schlecht bewirthet



wird, sich höchstens, wenn man an warme Speisen zu sehr gewöhnt ist, eine Suppe machen zu lassen und übrigens von seiner Küche zu zehren. In den heißen Sommertagen ist es gut, sich mit Obst, mit Citronen und Appelsinen zu versehen, welche der Neigung zur Fäulniß widerstehen und das beste Präservativ gegen gefährliche Krankheiten werden. Im Winter, wo es immer rathsam ist, wenigstens Mittags etwas Warmes zu geniessen, lasse man sich lieber einige Tassen guten Kaffee machen, wenn man nicht zur Tischzeit im Gasthofs eintrifft und auf ungewohnte oder schlecht bereitete warme Speisen aufsehen muß. Ausser diesem Getränke ist es aber in wenig Gegenden rathsam, etwas anderes als Wasser zu trinken. Das Bier ist selten gut und die mit jedem Ort wechselnde Verschiedenheit desselben, macht eine Gährung im Leibe. Das Wasser aber ist dasjenige Getränke, welches man, wenn es auch nicht das beste ist, doch mit Orgade in Stangen, mit Limonadenpulver oder mit Wein versetzen kann, den man jedoch selbst bey sich führen muß, wenn man sich nicht durch verfälschte Weine ebenfalls schaden will.

#### §. 291.

Nur in wenig Gasthöfen großer Städte kann man auf gute, reine Betten rechnen. In vielen erhält man zwar Betten, welche frisch überzogen zu seyn scheinen, deren weißes Zeug aber bloß wieder ausgeplättet ist und in welchen man, bey näherer



---

Beleuchtung, leicht Spuren ekelhafter Krankheiten findet. Aber auch ohne solche Merkmahe verweilt in solchen Überzügen und Betten nicht selten ein feines, ansteckendes Gift, ein Krätzstoff, der uns ein langes gehässiges Andenken an unsre Reise einimpfen kann. Daher wir nie die Vorsicht unterlassen müssen, das Bette genau zu durchsuchen und nach der übrigen Beschaffenheit des Gasthofs zu beurtheilen. Finden wir wegen der Reinheit desselben Bedenklichkeiten, so ist es besser, wenn wir erst unsren Mantel oder ein Tuch über das Kopfkissen breiten und uns im Schlafrock oder im Nachtkamisol mit Unterhosen und Strümpfen, nach vorher gelüfteten oder abgelegten, fest anliegenden Bandagen und Schnallen, auf das Bette werfen. Aufser den Betten verdient in Rücksicht der Ansteckungsfähigkeit noch der Abtritt der Gasthöfe einer Erwähnung. Diesen müssen wir immer erst an denjenigen Stellen, die wir zu berühren genöthiget sind, mit Löschpapier reinigen und nie betreten, wenn kurz vorher ein anderer ihn verlassen hat, weil der an die empfänglichen Theile steigende Dunst und der sie berührende noch warme Sitz uns leicht eine, wo nicht gefährliche, doch ekelhafte Krankheit zuziehen könnte.

---



---

### DRITTER ABSCHNITT.

#### Das Verhalten bey Krankheiten.

##### §. 292.

In Krankheiten, sie seyen von kurzer oder langer Dauer und von welcher Beschaffenheit sie immer wollen, ist jungen Leuten nichts mehr zu empfehlen, als zeitig die Hülfe eines erfahrenen Arzts zu suchen und sich weder durch die Gelindigkeit der Zufälle, noch durch eine übel angebrachte Sparsamkeit, noch durch eine unzeitige Schamhaftigkeit verleiten zu lassen, entweder ganz unthätig zu bleiben, und die öfters wenigen Stunden und Augenblicke der noch möglichen Hülfe zu versäumen, oder sich durch unvorsichtige Selbsthülfe zu schaden, oder ihr Leben den mörderischen Händen der Afterärzte Preis zu geben. Denn ein Arzt, der das ist, was er seyn soll — wohlthätiger, uneigennütziger, dienstfertiger Menschenfreund — wird sich freuen, wenn er den unerfahrenen Jüngling bey Zufällen, die ihn vielleicht beunruhigen und sein



offenherziges Geständniß zurück halten, väterlich und wohlmeinend belehren, ihn von seinen heimlichem Anliegen, das ihn unstät bey seinem Studiren macht, befreyen, ihm zu seiner Gesundheit wieder verhelfen und dieses alles bey vorhandener Dürftigkeit unentgeltlich thun kann. Der Afterarzt aber, der nicht im Stande ist, über das Wesen, die Ursachen und Wirkungen der Krankheiten, über die Bestandtheile und Wirkungsart der Heilmittel zu urtheilen und der bloß Mittel empfiehlt und austheilt, von welchen er gehört hat dafs sie bey ähnlichen, wenn gleich durch ganz andere Ursachen erregten und von ganz verschiedenen Umständen begleiteten Zufällen, geholfen haben sollen, dessen Hülfe sich mithin auf nichts gründet und ganz vom blinden Ungefähr abhängt; raubt ihm nicht nur sein Geld, sondern auch seine Gesundheit und wohl gar sein Leben. Diese Voraussetzung scheint es vielleicht überflüssig zu machen, hier noch in einem besonderen Abschnitte von dem Verhalten bey Krankheiten zu handeln, weil der zu Rath gezogene Arzt sicher am besten das zu jedem besonderen Fall passende Verhalten anordnen wird. Da aber in hitzigen oder solchen Krankheiten, die sich in wenig Tagen zum Leben oder zum Tod entscheiden, und worunter die hitzigen Ausschlagsfieber, die Entzündungsfieber, Gallenfieber, böartigen Katarrhalfieber und Nervenfieber gehören, auf der Befolgung eines genau bestimmten Verhaltens, dessen



mündliche Angabe der Kranke oder seine Angehörigen vielleicht größten Theils vergessen, nicht selten ein großer Theil der Kur beruht und überdies durch Vorbauung überaus viel geleistet werden kann; so glaube ich, daß diese Krankheiten hier noch besonders einer Stelle bedürfen.

**I. Präservation bey herumgehenden ansteckenden Krankheiten.**

**§. 293.**

Es ist keine gleichgültige Sache sich vor ansteckenden Krankheiten zu verwahren, deren Gang oft so schnell, so verheerend ist, daß er bald die Kunst des Arztes fruchtlos macht. Alles kommt darauf an, entweder den flüchtigen Krankheitsstoff von uns ganz abzuhalten, oder unsren Körper gegen seine Einwirkung unempfindlich zu machen. Man sieht leicht ein, daß hierbey das Meiste auf dem Verhalten in Rücksicht der Luft beruht. Die allgemeine Regel ist wohl: daß man zu der Zeit, wo eine ansteckende Luft herrscht, auszugehen und solche Orte zu besuchen vermeide, an welchen sie vorzüglich zu Hause ist. Bisweilen ist aber die Befolgung dieser Regel durchaus nicht zulässig und dann hat man besonders darauf zu sehen, daß der in der Luft verbreitete, ansteckende Stoff bey uns keinen Eingang finde. Es ist hierbey nöthig, sowohl



auf die Wege zu sehen, wodurch sich die Ansteckung aus dem kranken Körper verbreitet, als auf diejenigen, durch welche sie Eingang im gesunden Körper findet. Die Haut ist ohne Zweifel das ausgebreitetste Organ der Verbreitung und Aufnahme der Krankheitsstoffe. Zahllose Hautporen verdunsten die Krankheitsmaterie des Kranken in die Luft und zahllose Mündungen einsaugender Gefäße, zahllose vom Krankheitsstoffe widernatürlich berührte Nervenenden des gesunden Menschen, nehmen ihn, als Niederschlag aus der, die Oberfläche des Körpers umgebenden Luft auf, bringen ihn in die Masse der Säfte und stimmen die Nervenkraft zu krankhaften Bewegungen um. Der zweyte Weg der Ansteckung sind die Lungen. Die kranke Lungen-  
ausdünstung wird von dem gesunden Menschen eingeathmet und so zu den Nerven und einsaugenden Gefäßen seiner Lungen gebracht. Der dritte Weg ist der Mund, wo der Speichel das Vehikel der Ansteckungsmaterie wird. Die durch das Einathmen in den Mund gezogene Luft, setzt nemlich die Theilchen des Krankheitsstoffs in dem Speichel des Mundes ab. Dieser aber wird theils von den Saugadern eingesogen, theils verschluckt in den Magen gebracht und gelangt auf diesem Weg mittelbar im Kreisläufe des Bluts. Endlich können auch die schädlichen Lufttheilchen von den Saugadern der Nasenschleimhaut, beym Durchgange der Luft durch die Nase aufgenommen und der Blutmasse mitge-



theilt werden. Hiernach lassen sich nun die Mittel bestimmen, die zur Abwendung des schädlichen Einflusses einer ansteckenden Luft dienen. Da nemlich eine Menge ansteckender Theilchen aus der Luft, theils auf die unbedeckten Stellen der Haut, mithin vorzüglich auf das Gesicht und die Hände, theils in die Kleider abgesetzt werden; so erfordert es die Vorsichtigkeit, sich so bald man in der Nähe eines solchen Kranken war, sogleich Gesicht und Hände zu waschen, die Kleidungsstücke auszuziehen und sie in die freye Luft zu hängen, damit sie von dieser durchzogen werden können. Ist man aber genöthiget, schnell zu einem solchen Kranken zu kommen, so muß man nicht erhitzt und vom Laufen keichend in sein Zimmer treten, weil man unter diesen Umständen desto empfänglicher zur Aufnahme des Krankheitsstoffs durch Lungen und Haut seyn würde, auch muß man sich ihm nie gerade gegenüber stellen oder setzen, damit man nicht den vollen Athem des Kranken einzieht, ein mit Essig befeuchtetes Schnupftuch vor Mund und Nase halten und den Speichel nie verschlucken, sondern fleißig ausspucken. Den Zufluß des Speichels kann man auch noch besonders durch einige im Mund genommene Kubeben oder Pfefferminzkügelchen auf eine zuträgliche Art befördern, und die Absetzung der schädlichen Lufttheile in der Nase durch eine Prise Schnupftabak verhüten. Entfernt vom Kranken ist es gut zur Zeit solcher Epidemien



dann und wann eine Pfeiffe Tabak zu rauchen, Essigdämpfe in seinem Zimmer zu verbreiten, die Stubenluft selbst öfter als gewöhnlich zu erneuern und Mund und Hals fleißig mit frischem Wasser, welches mit Essig oder Citronensaft versetzt ist, auszuspülen.

§. 294.

Um aber unsrem Körper nicht die Anlage zu geben, die ihn zur Aufnahme des Krankheitsstoffs geneigt macht, ist es nöthig, alles dasjenige zu vermeiden, was den Körper schwächen kann. Es gehören hieher vorzüglich alle unangenehme Leidenschaften §. 124 - 129., welche Muskel- und Nervenkraft abspannen, oder Gallenergießungen veranlassen, unter den angenehmen Leidenschaften aber die Wollust überhaupt und die Geschlechtslust §. 117. insbesondere, weil diese gewöhnlich den Verlust eines der edelsten Säfte nach sich zieht, der eine widernatürliche Reitzbarkeit und Beweglichkeit der Nerven begünstiget; daher es kommt, daß Wollüstlinge und durch die Ausschweifungen in der Liebe entnervte Personen, vorzüglich diejenigen Subjekte sind, unter welchen der Tod zur Zeit bössartiger Epidemien reiche Beute macht; Tugend, ein froher und unerschrockner Muth hingegen, der ihren Eingang verwehrende Schutz werden. Aber auch Anstrengung unsrer Muskelkraft,



welche Mattigkeit und Abgeschlagenheit nach sich zieht, wird leicht eine Veranlassung zur Aufnahme des Gifts. Die arbeitsame Menschenklasse, der Bauer, der Tagelöhner u. s. w. werden deswegen gerne von solchen Krankheiten befallen, weil durch ihre körperliche Ermüdung, Gefäße und Nerven der Kraft beraubt werden, welche erforderlich ist, dem auf sie wirkenden Gifte Widerstand zu leisten. Ferner wird jeder Verlust edler Feuchtigkeiten, alles ohne Anordnung des Arztes vorgenommene Aderlassen, Schröpfen, Laxieren, Schwitzen u. s. w. zu einer solchen Zeit gefährlich. Die hierdurch geschwächte Natur wird nicht nur zur Aufnahme des Gifts disponiert, sondern auch unfähig, die Macht der Krankheit und die Wirkung der anzuwendenden Mittel auszuhalten. Am gefährlichsten wird der Verlust der Nervenkraft im Gehirne durch anhaltende, ermüdende Geistesarbeiten. Große Geschäftsmänner, welche beständig ans Joch gespannt sind, kaum an Essen und Trinken, geschweige denn an eine Stunde der Erholung denken können, unterliegen daher gewöhnlich bey Epidemien der Last ihrer Arbeiten und junge Studierende, die es entweder aus leidenschaftlichen Hang zu den Wissenschaften in ihrem Fleiß übertreiben, oder von Lehrern, die bey jungen Leuten die Leichtigkeit und Geschwindigkeit in ihren Arbeiten voraussetzen, welche sie selbst erst mit den Jahren erhalten haben, mit Ausarbeiten, Memorieren u. s. w.



von frühstem Morgen bis in die späte Nacht ermüdet werden, haben mit ersteren gleiches Loos.

§. 295.

Endlich kann ein schickliches Verhalten in Rücksicht der Speisen und Getränke, überaus viel zur Abwendung herrschender, ansteckender Krankheiten beytragen. Nie müssen wir zu einer solchen Zeit nüchtern ausgehen, weil die Saugadern bey ganz leerem Magen am meisten zur Aufnahme des Gifts empfänglich sind, nie im Gegentheil unsern Magen mit Speisen überladen und hierdurch zur Anhäufung eines unverdauten, im Magen faul werdenden Schlamms Gelegenheit geben, in welchem das in der Luft verbreitete Gift, wie der Funke im Zunder fängt, nie die verdauenden Säfte mit Getränken überschwemmen, die Häute des Magens erschlaffen und hierdurch veranlassen, daß die Speisen ebenfalls im Magen liegen bleiben, und so die Entwicklung des Krankheitsstoffs begünstigen. Nur die Mäßigkeit ist es, welche auch von dieser Seite das sicherste Präservativ wird, so wie sie überhaupt die Mutter der Gesundheit und das Mittel zu einem langen Leben ist. In der Wahl der Speisen selbst müssen wir zur Zeit böartiger Fieber mehr Behutsamkeit anwenden, und durchaus keine zähen, harten, rohsaftigen, scharfen oder gar verdorbenen Speisen in unsern Küchenezettel aufnehmen, die



allein zu sehr in Fäulniß eilende animalische Kost immer durch einen Zusatz von Säuren corrigieren und überhaupt mehr Speisen aus dem Pflanzenreiche genießen. Vorzüglich führen die Früchte des Sommers und Herbstes, die verschiedenen Arten der Beeren, die Äpfel, Birnen, Pfirschen, Appelsinen u. s. w. den wohlschmeckenden Saft, welcher der Fäulniß so mächtig widersteht, und die daher nebst säuerlichen Getränken, dem mit Weinessig, Citronensaft, Himbeersaft, Kirschsaft u. s. w. versetzten Wasser, vorzüglich zu empfehlen sind. Auch ein oder zwey Gläser alten Franken - oder Rheinweins täglich genommen, können, so sehr übrigens alle hitzige Getränke schaden, indem sie die Neigung des Bluts zur Fäulniß vermehren, in dieser mäßigen Quantität ein herrliches Präservativ werden. Bemerkt man aber schon einen Mangel der Eßlust, eine Schwere und Abgeschlagenheit der Glieder, einen gewissen Mißmuth, eine Unruhe im Blute mit Frösteln und Hitze, einen stumpfen Kopfschmerz u. s. w., als Merkmahle der wahrscheinlich schon erfolgten Ansteckung; so versäume man keinen Augenblick, die Hülfe des Arztes zu suchen und wenn dieser zu entfernt seyn sollte, einstweilen ein Brechmittel zu nehmen.



## II. Allgemeines Verhalten in hitzigen Krankheiten.

### §. 296.

Wenn schon die Präservation bey ansteckenden Krankheiten die möglichste Schonung der Kräfte erfordert, so ist dieses noch mehr der Fall, wenn wir wirklich von diesen Krankheiten befallen werden. Alle Anstrengung der Geisteskräfte, alle nur einigermaßen Nachdenken erfordernde Verrichtungen müssen hier durchaus wegfallen, und wenn wir schon so sehr verwöhnt sind, daß wir, uns überlassen, immer spekulieren, immer ernsthaften, eine ungetheilte Aufmerksamkeit erfordernden Gedanken nachhängen; so müssen wir nie allein bleiben, sondern uns einen Gesellschafter wählen, der im Stande ist, uns zu zerstreuen und uns von ganz gleichgültigen Dingen zu unterhalten. Manche glauben zwar, sich selbst auf eine zuträgliche Art die Zeit verkürzen zu können, wenn sie, so lange es die Gelindigkeit der Krankheit erlaubt, Reisebeschreibungen, oder andere, kein besonderes Nachdenken erfordernde Bücher lesen. Allein diese bedenken nicht, daß die Aufmerksamkeit allein, welche jede Lektüre erfordert, schon Verlust der Nervenkraft nach sich zieht, daß jede auch gering scheinende Anstrengung unsrer Augen in solchen Krankheiten, unsre Sehnerven doppelt schwächt und daß durch den Aufwand von Nervenkraft zum



Gebrauch dieser Sinnesorgane unser ganzes Nervensystem einen Abzug leidet. Da ferner der glückliche Ausgang solcher Krankheiten von nichts mehr als von einer vollkommenen Gemüthsruhe abhängt; so müssen wir gleich zu Anfang der Krankheit unsern Angehörigen und Wärtern selbst anbefehlen, sorgfältigst alles zu entfernen und vor uns verborgen zu halten, was uns durch ungewöhnliche Freude, durch Schrecken, Zorn, Ärgerniß u. s. w. beunruhigen könnte, uns nie dasjenige wieder vorzutragen, was der Arzt oder andere Personen von der Gefahr unsrer Krankheit urtheilen, um nicht durch erweckte Besorgnisse unsre Kräfte nieder zu schlagen, auf deren Aufrechthaltung das Hauptmoment der Kur beruht.

§. 297.

Unsrer Aufmerksamkeit in hitzigen Fiebern nicht minder würdig ist die Luft. Diese muß sowohl Vormittags als Nachmittags durch Öffnung eines Fensters und der Thüre erneuert werden, wobey jedoch darauf zu sehen ist, daß es nicht zu einer solchen Zeit geschehe, wo der Kranke gerade dunstet und daß jederzeit durch eine ums Bette gezogene spanische Wand die Zugluft von ihm abgehalten werde. Alle überflüssige Besuche, wodurch sich mehr Ausdünstungen im Krankenzimmer anhäufen, müssen wir uns, wenn wir auch



gegen die Höflichkeit verstossen und Unvernünftige dadurch beleidigen sollten, um so mehr zu einer Zeit verbitten, wo uns alles ärgerlich ist, wo wir viel zu schwach sind, um andere zu unterhalten, wo das Reden außerordentlich ermüdet und den schon der Besserung zueilenden Kranken oft plötzlich wieder hoffnungslos zurück wirft. In einem Zimmer, wo viele Menschen beysammen sind, kann überdiß nie die gemäßigte, der Empfindung des Kranken angemessene Wärme erhalten werden. Es wird dem Kranken im Bette doppelt ängstlich. Er verfällt in einen ermattenden Schweiß und muß in demselben abhalten, weil er oft zu höflich oder zu verschämt ist, den Besuch um eine kurze Entfernung zu bitten. Er verhält hierüber noch andere Ausleerungen und den wohlthätigen Abgang der Blähungen, worüber oft in einer Stunde alles wieder verschlimmert wird, was der Arzt in vielen Tagen gut gemacht hat.

#### §. 298.

Mit der Wärme des Zimmers muß die Kleidung und Bedeckung des Kranken selbst in einem gewissen Verhältnisse stehen. Es ist nicht rathsam, daß der Kranke mit bloßem Hemde im Bette liege, aber eben so wenig, daß er ein dickes Kamisol anziehe. Im ersten Fall kann bey einer empfindlichen, duftenden Haut leicht eine Erkältung vorgehen, wenn dem Kranken umgebettet wird, oder er sonst genöthiget



ist, aus dem Bette zu gehen; im letzten Fall kann er leicht zu viel schwitzen und hierdurch entkräftet werden. Nebst einem leichten, leinenen oder baumwollenen Kamisol, gehört eine leichte Mütze und allenfalls eine locker um den Hals gebundene Halsbinde zu dem Bettanzug eines Kranken. Ausserdem aber muß, zur Verhütung jeder Erkältung beym Aufstehen oder Herausgehen, immer noch ein Schlafrock bey der Hand seyn. In Rücksicht des Betts verdient statt einer schweren Federdecke, eine mit Baumwolle gefütterte zu jeder Jahreszeit den Vorzug. Ist aber keine solche Decke vorhanden, so muß durchaus ein Theil der überflüssigen Federn ausgefüllt werden. Nichts ist ferner für einen Kranken erquickender, als der öftere Wechsel der Hemden, der Betttücher, der Bettüberzüge u. s. w. mit frischer gelinde durchwärmter Wäsche und nichts erleichtert ihm das lästige Bettliegen mehr, als das öftere Umbetten und Aufschütteln der zusammen gedrückten Federn oder Rosshaare. Nur muß dieses immer mit gehöriger Vorsicht, bey nicht zu kühlem Zimmer und bey wenig oder nicht dünstender, oder nach zuvor abgetrockneter Haut des Kranken geschehen.

#### §. 299.

Allen hitzigen Fiebern ist Mangel der Esslust gemein. Die Natur giebt damit zu erkennen, daß sie jetzt nur wenig Nahrung bedarf und daß ihr Speisen, vor welchen sie einen völligen Ekel hat, ganz



nachtheilig sind. Nichts desto weniger sucht man gewöhnlich dem Kranken Speise einzunöthigen, in der Meinung, ihm Kräfte zu verschaffen, und bedenkt nicht, daß die Speisen, die wider Appetit genossen werden, in dem schwachen Magen liegen bleiben, faulen, den Fieberstoff vermehren und den Kranken, statt ihn zu stärken, immer mehr und mehr entkräften. Wir müssen uns deswegen durchaus nicht, ohne Vorwissen des Arzts und bey völligem Ekel überreden lassen, etwas, es scheine auch noch so unbedeutend, besonders von solchen Speisen zu genießen, welche an sich schädlich sind. Hieher sind zu rechnen: alle sehr nährenden, leicht in Fäulnis gehenden, zähen, fetten, stopfenden, blähenden, scharfen und erhitzenden Speisen und Getränke, mithin Fleischspeisen aller Art, Fische, Krebse, Kraftbrühen und Fleischgallerten, Eyer, Milch, zähe Mehlspeisen, fettes Gebackenes von Weizenmehl, Zuckergebacknes, Konfituren, Torten, Hülsenfrüchte, blähende Gemüse, mit Pfeffer und anderen Gewürzen bereitete Speisen, Chokolade, Kaffee, Wein u. s. w. Wenn es aber bey nicht ganz fehlendem Appetit und in besonderen, vom Arzte zu bestimmenden Fällen, wo Nahrungsmittel als Arzneyen zur Aufrechthaltung der Kräfte dienen müssen, auf eine schickliche Auswahl von Speisen und Getränken ankommt; so müssen sie durchaus so beschaffen seyn, daß sie wenig Verdauung erfordern, leicht nähren, kühlen, eröffnen und der Fäulnis wider-



stehen. In Fiebern, welche mit großer Hitze verbunden sind und in welchen eine große Neigung der Säfte zur Fäulnis vorhanden ist, dürfen die Suppen von Gries, Perlgrauen, Reis, Fadennudeln, Habergrütze, Schwaden, Sago u. s. w. bloß mit Wasser und etwas Salz gekocht und sodann durch Citronensatt pikant gemacht werden. Unter entgegen gesetzten Umständen aber ist es rathsam, sie in magerer Fleischbrühe zu kochen und sodann mit Weinessig, Citronen- oder Pomeranzensaft sauerlich zu machen. Angenehmer als diese Suppen sind für manche Kranken diejenigen, welche von gedörrten Kirschen, Pflaumen, Heidelbeeren, Prunellen, Hagebutten, jedoch ohne Gewürz und Wein, bloß mit Würfelchen von ungerösteter Semmel, oder von Zwieback, etwas Zitronensaft, Zucker und kleinen Rosinen bereitet werden. Von Gemüse sind die einzig zulässigen: der Sauerampfer als Kohl, etwas junge Gartenschoten, Zuckerwurzeln, Skorzenerwurzeln, Spargel, Sellerie und Petersilwurzel. Die meiste Labung geben solchen Kranken gewöhnlich die frischen Sommerfrüchte, die Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren und Kirschen, auch die Früchte des Herbsts, die saftigen Birnen, die Pflaumen und Äpfel, welche jedoch bey den meisten Kranken eine Erweichung durch Dämpfen mit Wasser und Rosinchen, oder durch Braten mit Wasser und etwas Butter bedürfen, wenn sie ihren Magen nicht belästigen sollen. Auch dürfen die Schalen, Hülsen und Kerne, sowohl der Som-



mer- als Herbstfrüchte, nicht mit verschluckt werden. Im Winter muß man sich größtentheils mit den abgekochten gedorrten Kirschen, Pflaumen und Prunellen behelfen, wenn man nicht mehr mit frischen, saftigen Birnen und Äpfeln versehen ist. Alle diese Speisen dürfen nie zu der Tagszeit genossen werden, wo sich der Kranke am schlechtesten befindet, mithin nie gegen Abend, sondern immer in den Morgen- und Mittagsstunden, welches gewöhnlich die erträglichsten zu seyn pflegen. Anders verhält es sich mit den Getränken, welche, auch wider Durst, zu jeder Tagszeit getrunken werden müssen. Der Kranke muß jedesmahl wenig und nichts ganz kalt, nie Bier, sondern solche Getränke trinken, welche verdünnen, erquicken und nicht erhitzen. Dergleichen sind: Wasser mit Weinessig, oder Himbeeressig oder Zitronensaft und mit Honig, oder sonst einem süßen Saft z. B. Kirsch- Jahannisbeer- Himbeer- Berbersyrup, angenehm süß- säuerlich gemacht, oder Limonade, oder Mandelmilch, oder Molken, oder ein Absud von Gerste, von Queckenwurzel mit Süßholz und Anis, in welchem, wenn er erkaltet ist, einige Zitronenscheiben geworfen werden. Ist der Kranke zu sehr an ein warmes Getränk zum Frühstück gewöhnt, so darf es höchstens in einer Tasse Thee mit Milch bestehen. Übrigens ist es gut, wenn er sich bey nicht ganz mangelnden Kräften dann und wann eine viertel oder halbe Stunde außer dem Bette aufhält, sich auf das Kanape, oder im Armsessel



u. s. w. setzt, um durch die beständige Bettwärme nicht zu sehr geschwächt zu werden, oder sich gar aufzuliegen. Immer muß ein Leibstuhl, oder eine Bettschüssel in der Krankenstube seyn, weil es durchaus schädlich wird, wenn sich der Kranke aus seinem Zimmer an einen kühleren Ort begeben muß. Nun müssen die Abgänge jedesmahl gleich entfernt und das Zimmer wieder gelüftet werden, damit der Kranke nicht wieder auf der andern Seite durch eine verdorbene Luft leide.

### III. Allgemeines Verhalten bey der Genesung.

#### §. 300.

Der Genesende befindet sich auf dem Scheideweg zwischen Krankheit und Gesundheit, aus welchem er so leicht zu jener zurück kehren, als zu dieser übergehen kann. Nicht selten läßt er sich hier von der Sicherheit irre führen und leidet, in der Meinung schon alle Hindernisse überstiegen zu haben, einen weit gefährlicheren, ja wohl gar tödtlich werdenden Rückfall, oder er verfällt in eine andere Krankheit, die ihn langsam aufzehrt, oder er bleibt, wenn die Vernachlässigung der nöthigen Schonung noch glücklich abläuft, seine übrige Lebenszeit ein kränkender Schwächling. Diese jedem Kranken auf dem Weg der Besserung drohenden



Gefahren, machen besonders einem jungen Menschen die Befolgung derjenigen Vorschriften zur größten Wichtigkeit, welche hier noch in der Kürze angegeben sind.

§. 301.

Überaus viele Genesende werden noch das Opfer der Leidenschaften. Man sucht ihnen entweder eine ungewöhnliche, ihre schwachen Nerven zu sehr erschütternde Freude zu machen, oder man glaubt ihnen nunmehr schon alles wieder vorbringen zu dürfen, was zu Zorn, Ärgerniß, Betrübnis u. s. w. Gelegenheit geben kann. Wie durch einen Schlag werden aber hierdurch auf einmahl die sich ermannenden Kräfte gelähmt und sinken in tödtliche Schwachheit zurück. Eben so giebt frühzeitige Anstrengung der Geisteskräfte nicht selten zu einer Hinfälligkeit Gelegenheit, welche die überstandene Krankheit in ihrer ganzen Stärke wieder zurück führt und eine Schwäche des Kopfs zurück läßt, von welcher sie sich nun weit schwerer erhohlen können, als es vorher geschehen seyn würde. Der genesende Studierende muß sich daher ja nicht vornehmen, alles geschwind wieder nachhohlen zu wollen und nicht eher wieder an seine Arbeit gehen, als bis er sich vollkommen erhohlet hat. Dieses gilt selbst von Arbeiten des Körpers, die durchaus nicht ermüdend seyn dürfen, weil die



sich nur langsam wieder einfindenden Kräfte, im Zustande der Genesung doppelt, ja dreyfach angestrengt werden müssen, wenn sie zur Vollendung der geringsten Arbeit eines Gesunden hinreichen sollen.

§. 302.

Der Genesende ist durch den langen Aufenthalt im Zimmer der freyen Luft entwohnt. Es fröstelt ihn, wenn er nur die Thüre öffnet und es wäre also Verwegenheit, wenn er sich mit einem Mahle nun wieder der freyen Luft aussetzen wollte, in der Meinung durch dieselbe geschwinder gestärkt zu werden. Fällt er hierdurch gleich nicht in eben die Krankheit wieder zurück, so ist doch seine, während der Krankheit immer feucht gewesene Haut, noch ihrer gesunden Spannung beraubt und zu Erkältungen überaus geneigt. Flüsse, Katarrhe, Koliken, Diarrhöen u. s. w. folgen dann leicht als Nachkrankheiten, die ihn wieder Stube und Bette zu hüten nöthigen. Nur bey schon völlig gesammelten Kräften muß der erste Ausgang an einem Tage geschehen, wo die Luft weder kalt, noch feucht und stürmisch, sondern heiter, trocken, warm und stille ist. Auch ist sodann, als erste Bewegung, das Fahren dem Gehen und Reiten vorzuziehen. Überhaupt aber muß die Bewegung Anfangs langsam geschehen, nicht über eine viertel



oder halbe Stunde dauern und nur allmählich an Stärke, Geschwindigkeit und Dauer zunehmen. Nach Beschaffenheit der Witterung oder der Jahreszeit muß sich der wieder gesund gewordene Kranke auch weit wärmer als ehemahls kleiden, so oft er sich in freyer Luft aufhält.

### §. 303.

Der sich wieder einfindende Appetit, besonders nach Fleischspeisen, ist gewöhnlich ein Merkmal des entfernten Fiebers und der wiederkehrenden Gesundheit; der noch unvollkommene Appetit, die baldige Sättigung, das Mißbehagen nach genossenen Speisen hingegen zeigen an, daß noch Krankheitsstoff zurück ist, der nur durch begangene Diätfehler eine Vermehrung erwartet, um sich wieder mit mehr oder weniger Stärke zu äußern und den kranken Zustand wieder zurück zu führen. Dieses macht die Behutsamkeit nöthig, bey der Sättigung mit möglichster Schonung des schwachen Magens, der schwachen Verdauungskräfte zu Werk zu gehen, nicht zu viel auf einmahl, sondern öfters des Tags und jedesmahl nur ganz kleine Portionen der einfachsten Speisen zu genießen und diese sorgfältig zu kauen, damit dem Magen die Verdauung auf alle Art erleichtert wird, nichts in demselben liegen bleibt und verdirbt. Am besten ist es, wenn man im Anfange der Genesung die nehmlichen Speisen beybehält, welche man



während der Krankheit genossen hat, nur mit dem Unterschiede, daß man etwas mehr davon zu sich nimmt, nach und nach aber, wenn der Magen an Stärke gewinnt, der Appetit lebhafter wird, zu einer solideren Kost fortschreitet, etwas Hühner- oder Kalbfleisch, etwas leichte Flußfische, etwas von Semmeln von Gries mit Eyern und Milch bereiteten Speisen u. d. g. genießt und so allmählich zu seiner ehemahligen Diät übergehet. Vom Getränke muß der Genesende, sobald sich die Fieberbewegungen völlig verloren haben und er mehr ißt, abbrechen. Es ist ihm dann zur Stärkung ein bitteres Magenbier, auch etwas alter Rheinwein oder Malaga verstattet, der anfänglich, jedoch nur höchstens zu einem Gläschen des Tags, mit etwas Zwieback, etwas Biscuit oder Krafttorde genommen werden darf.

#### §. 304.

Endlich beruht noch auf dem Schlaf, den das Fieber während der Krankheit verscheuchte, und auf der Unterhaltung der nöthigen Ausleerungen ein wichtiges Stück der Genesung. Wir müssen als Genesende nicht nur bey Nacht länger, wie in gesunden Tagen, sondern auch am Tage ein Stündchen schlafen und hierbey alles zu entfernen suchen, was uns im Genusse dieses wirksamen Erhohlungsmittels stören könnte. Geht der Harn nicht reichlich und im Verhältniß des genossenen Getränks ab, so müssen wir das Bier bey Seite lassen, Queckentrank, Molken und solche



---

Getränke wählen, welche den Abgang des Urins erleichtern und die Harnwege ausspülen. Ferner verdient die Unterhaltung der täglichen Leibesöffnung noch unsre besondere Sorgfalt und wir müssen sie, wenn sie nicht freywillig erfolgt, alle vier und zwanzig Stunden durch erweichende Klystire herzustellen suchen, damit die Exkremeute sich nicht zu lange in dem noch schwachen Darmkanal verhalten und hierdurch eine Schärfe annehmen, deren widernatürlicher Reitz neue Fieberbewegungen rege zu machen im Stande ist.

---

**ENDE DES II. BANDES.**



Die erste Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der zweiten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der dritten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der vierten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der fünften Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der sechsten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der siebten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der achten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der neunten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen. In der zehnten Aufgabe ist es, die Natur der Sache zu verstehen.

## ENDGÜLTIGES HANDBUCH

Das Handbuch ist in drei Theile getheilt. Der erste Theil enthält die allgemeine Theorie der Sache. Der zweite Theil enthält die besondere Theorie der Sache. Der dritte Theil enthält die praktische Anwendung der Theorie. Das Handbuch ist in drei Theile getheilt. Der erste Theil enthält die allgemeine Theorie der Sache. Der zweite Theil enthält die besondere Theorie der Sache. Der dritte Theil enthält die praktische Anwendung der Theorie.



## D r u c k f e h l e r.

### I. B a n d.

- S. 17. Z. 26. für Bruthöhle, lese Bauchhöhle  
- 34. - 7. für Verrichtung, l. Vorrichtung  
- 36. - 7. für fleckichten, l. flockichten  
- 38. - 10. für Flecken, l. Flocken  
- 70. - 4. für Rippen, l. Wirbelbeinen  
- 98. - 12. für Hauptnerve, welches noch verschiedene  
Male vorkommt, muss überall gelesen  
werden: Hautnerve  
- 99. - 9. für Hauptäste, l. Hautäste  
- 136. - 20. für Verbindungen, l. Verbiegungen  
- 146. - 1. für haben, l. heben  
- 161. - 13. ist nach dienendes weggelassen: letztere ein  
dickes  
- 161. - 24. für Existenz, l. Consistenz  
- 165. - 17. fehlt nach selbst: durch  
- 171. - 22. für so oft, l. oft so  
- 174. - 21. für entwickelnden, l. entwickelnde  
- 198. - 15. für Schleime, l. Schleim  
- 202. - 2. ist nach Körperverbindung ausgelassen:  
nothwendig  
- 303. - 20. für Lunge, l. Beuge.

### II. B a n d.

- S. 20. Z. 24. für Stelle, lese Stube  
- 47. - 11. für zurückbringen, l. zurückbiegen  
- 51. - 10. für Bey, l. Beym  
- 70. - 6. für warne, l. warnt



S. 70 Z. 9. für Stockungen, lese Steckungen

- 78. - 12. - — — — — —

- 109. - 20. für beför l. befördern

- 144. - 13. für Farben, l. herben

- 149. - 17. für demselben, l. denselben

- 176. - 12. für Sahl, l. Saal

- 178. - 2. ist nach Gefahr ausgelassen: zu

- 192. - 6. für schlaff, l. scharf

- 196. - 22. für versammeln, l. ansammeln

- 208. - 25. Ein einziger solcher ohne Noth vorgenom-  
mener Aderlaß, l. Eine einzige solche ohne  
Noth vorgenommene u. s. w.

- 226. - 12. für Urinanhaltung, l. Urinverhaltung

- 265. - 8. für eine, l. jene

- 294. - 7. für satt, l. saft

- 296. - 7. für Nun, l. Nur.



















Jördens, Johann Heinrich, 1764-1813

Über die menschliche Natur und die Mittel, ein hohes Alter zu erreichen

Bd.: 2.

Leipzig 1797

Res/Anat. 237-2

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10913011-2

VD18 12737593-001